

ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BULUTANGKIS PADA SISWA KELAS 5 SDN 173 TANJUNG JABUNG BARAT

Ikhwan Al Madi¹, Gani Gelanda², Anggi Ramadani Saputra³

Muhammad Darul Ehsan⁴, Ely Yuliawan⁵, Tri Bayu Norito⁶

^{1,2,3,4,5,6}PKO FKIP Universitas Jambi

¹ ikhwanalmadi10@gmail.com, ² ganigelanda02@gmail.com,

³ anggiramadanisaputrarama@gmail.com, ⁴ darulehsan2005@gmail.com,

⁵ elyyuliawan.fik@unja.ac.id

ABSTRACT

This research is motivated by Formal Physical Education (PJOK) learning in schools is constrained by limited time allocation of only 2 lesson hours per week, resulting in significant variation and inconsistency in students' badminton basic technical mastery. Objective: This study aims to determine and analyze the basic technical skills of badminton games in fifth-grade students at SDN 173 Tanjung Jabung Barat. Methodology: This study used a qualitative approach with an interpretive descriptive method. Data were gathered through field observation, interviews, and documentation techniques to understand the phenomenon naturally. Results: The results showed a dualism in the level of movement mastery based on the Three-Stage Model of Motor Learning. In simple basic techniques (racket grip and forehand stroke), the majority of students have mastered them well and approached the autonomous stage. Conversely, in complex techniques (backhand stroke, service, and footwork), students are still in the cognitive stage. Students' main weaknesses were identified in the indicators of accuracy, coordination, and body balance when moving. As a practical implication, badminton extracurricular activities are recommended as the primary intervention medium to provide repetitive training programs to improve these complex techniques

Keywords: Skills, Basic Techniques, Badminton.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) formal di sekolah terkendala oleh keterbatasan alokasi waktu yang hanya 2 jam pelajaran per minggu, sehingga mengakibatkan adanya variasi signifikan dan inkonsistensi pada penguasaan teknik dasar bulutangkis siswa. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis pada siswa kelas V SDN 173 Tanjung Jabung Barat. Metodologi: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif interpretatif. Data dihimpun melalui teknik observasi lapangan, wawancara, dan dokumentasi untuk memahami fenomena secara alami. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya dualisme tingkat penguasaan gerak berdasarkan *Three-Stage Model of Motor Learning*. Pada teknik dasar sederhana (cara memegang raket/*grip* dan pukulan *forehand*), mayoritas siswa telah menguasai dengan baik dan mendekati tahap otomatis (*autonomous stage*). Sebaliknya, pada teknik kompleks (pukulan *backhand*, servis, dan langkah

kaki/*footwork*), siswa masih berada pada tahap kognitif (*cognitive stage*). Kelemahan utama siswa teridentifikasi pada indikator ketepatan (*accuracy*), koordinasi, serta keseimbangan tubuh (*balance*) saat bergerak. Sebagai implikasi praktis, kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis direkomendasikan sebagai sarana intervensi utama untuk memberikan program latihan repetitif guna memperbaiki teknik kompleks tersebut.

Kata Kunci: Keterampilan, Teknik Dasar, Bulutangkis.

A. Pendahuluan

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran yang digunakan untuk menambah pengetahuan, kemampuan serta keterampilan dalam diri manusia sehingga berdampak membuat perubahan pola pikir, sifat serta gerak yang menuju kearah yang lebih baik atau dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak bisa menjadi bisa (Anam, 2025). Kenyataan yang ada, bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang hanya 2 (dua) jam pelajaran per minggu diperkirakan belum memenuhi apa yang diinginkan untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tersebut. Olahraga merupakan aktivitas yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat modern, bahkan olahraga menjadi gaya hidup khususnya bukan hanya pada masyarakat perkotaan tetapi juga masyarakat pedesaan. Hal ini nampak sekali mulai dari aktivitas bangun tidur sampai aktivitas malam hari, seperti

joging, jalan, bersepeda, senam yang dilakukan secara rutin, bahkan di malam hari pun mereka masih melakukan aktivitas lagi seperti bermain bulu tangkis, tenis, dan di samping itu masih ada pula kegiatan-kegiatan sosial dan hiburan lainnya.

Salah satu cabang olahraga adalah Bulu tangkis cabang olahraga yang populer di Indonesia. Bulu tangkis juga menjadi cabang olahraga (Cabor) yang mendominasi sumbangan medali Indonesia di Olimpiade (Chafida, 2025). Karena prestasinya yang membahana, banyak masyarakat Indonesia menyukai olahraga ini. Pecinta olahraga ini pun cukup banyak di Indonesia, mulai dari kalangan muda hingga tua. *Nielsen Sports* menetapkan bahwa bulu tangkis adalah olahraga nomor 1 di Indonesia. survei nya disebutkan sebanyak 71% masyarakat Indonesia menyukai bulu tangkis, 68% menyukai sepak bola, dan 48% menyukai bola basket. Sedangkan, (BWF 2023)

menyebutkan bahwa bulu tangkis merupakan olahraga ketiga yang paling banyak diikuti di antara 28 jenis olahraga lainnya di dunia. Persentase penggemar bulu tangkis menempati urutan ketiga dengan 16%, di bawah penggemar sepak bola dan bola basket (masing-masing 35% dan 17%). Bagi para penggemar olahraga, termasuk bulu tangkis, pasti tak asing dengan adanya berbagai turnamen atau pertandingan baik dari kancah nasional maupun internasional (Chafida, 2025).

Disekolah ada Ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu solusi untuk dapat mencapai tujuan Pendidikan Jasmani khususnya dalam cabang olahraga Bulutangkis. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari di Indonesia, baik oleh kalangan ekonomi bawah sampai atas, laki-laki, perempuan, anak-anak sampai orang tua dengan berbagai tujuan di antaranya untuk rekreasi atau hiburan, menjaga kebugaran dan kesehatan sampai tujuan olahraga prestasi. Bulutangkis termasuk olahraga yang kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan

koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik (Hidayah, 2017).

Di lingkungan sekolah, kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu sarana penting dalam mendukung pengembangan potensi peserta didik secara holistik, khususnya bagi siswa kelas V SDN 173 Tanjung Jabung Barat. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap dari proses pembelajaran formal di dalam kelas, tetapi juga sebagai wadah untuk menyalurkan minat, bakat, serta kemampuan siswa dalam berbagai bidang, baik akademik maupun non-akademik. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa diberikan kesempatan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang.

Salah satu bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah tersebut adalah olahraga, yang memiliki peran strategis dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik. Dari berbagai cabang olahraga yang tersedia, bulutangkis menjadi salah satu kegiatan yang cukup diminati oleh siswa kelas V. Hal ini dikarenakan bulutangkis merupakan olahraga yang relatif mudah dipelajari,

menyenangkan, serta dapat dilakukan baik secara individu maupun berpasangan. Keberadaan ekstrakurikuler bulutangkis di SDN 173 Tanjung Jabung Barat mampu memberikan kontribusi positif dalam membentuk karakter serta meningkatkan kualitas perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui kegiatan observasi lapangan dan wawancara dengan pihak terkait, peneliti menemukan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis pada siswa kelas V SDN 173 Tanjung Jabung Barat menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Variasi tersebut terlihat dari perbedaan kemampuan individu siswa dalam menguasai teknik-teknik dasar yang menjadi fondasi utama dalam permainan bulutangkis. Secara umum, sebagian siswa telah memiliki kemampuan awal yang cukup baik, terutama dalam aspek dasar seperti cara memegang raket (Grip) dan melakukan pukulan *forehand* sederhana. Namun masih terdapat sejumlah siswa yang belum mampu mengaplikasikan teknik dasar secara tepat dan konsisten.

Teknik yang lebih kompleks seperti *backhand*, servis, serta

koordinasi gerakan langkah kaki (*Footwork*), sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan. Hal ini ditunjukkan dari kurangnya ketepatan arah pukulan, lemahnya kontrol terhadap *shuttlecock*, serta kurangnya keseimbangan tubuh saat melakukan pergerakan di lapangan dan kemampuan dalam mengombinasikan beberapa teknik secara berkesinambungan juga masih tergolong rendah, sehingga permainan yang ditampilkan belum optimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam melalui penelitian dengan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas 5 SDN 173 Tanjung Jabung Barat. Dengan alasan kelas V merupakan kelas percontohan yang memiliki keterampilan olahraga lebih baik dibandingkan kelas lainnya sehingga menjadi patokan penilaian hasil belajar. Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran sehingga dapat tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sebenarnya juga

sebagai bahan masukan untuk pihak guru bagaimana cara meningkatkan proses pembelajaran yang efektif dan pihak sekolah dalam meningkatkan kualitas pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulutangkis Pada Siswa Kelas 5 SDN 173 Tanjung Jabung Barat. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis pada Siswa Kelas 5 SDN 173 Tanjung Jabung Barat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode kualitatif berfokus pada pemahaman mendalam terhadap suatu fenomena sosial melalui pendekatan deskriptif dan analisis interpretatif. Peneliti kualitatif menggunakan teknik seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk menggali makna dan dinamika sosial yang tidak dapat

diukur secara statistik (Wahidmurni, 2020).

Penelitian kualitatif dilakukan dalam *setting* alami sebagai sumber data utama, di mana peneliti umumnya tertarik mengkaji fenomena yang muncul secara wajar dalam kehidupan masyarakat, bukan dalam situasi buatan seperti laboratorium. Metode kualitatif sendiri berakar dari tradisi etnografi serta penelitian lapangan dalam bidang antropologi dan sosiologi (Sugiyono, 2022).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Menurut Slameto, (2022) keterampilan merupakan hasil dari proses belajar yang ditunjukkan melalui perubahan tingkah laku, terutama dalam aspek kemampuan melakukan suatu aktivitas secara tepat. Pendapat ini menegaskan bahwa keterampilan tidak muncul secara instan, melainkan melalui tahapan pembelajaran yang melibatkan latihan dan pengalaman. Sejalan dengan itu, Sugiyono mengemukakan bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu tugas yang diperoleh melalui proses latihan secara terus-menerus sehingga

individu mampu melakukannya dengan baik.

Kristiyanto,(2017) menjelaskan bahwa perkembangan keterampilan terjadi melalui tiga tahap utama, yaitu tahap kognitif, tahap asosiatif, dan tahap otomatis. Pada tahap kognitif, individu mulai memahami konsep dasar suatu keterampilan dan masih banyak melakukan kesalahan. Pada tahap asosiatif, individu mulai memperbaiki kesalahan serta meningkatkan koordinasi gerakan. Adapun pada tahap otomatis, keterampilan telah dikuasai dengan baik sehingga dapat dilakukan secara lancar dan tanpa memerlukan konsentrasi yang tinggi.

Adapun indikator keterampilan, khususnya dalam konteks permainan bulutangkis, dapat dilihat dari beberapa aspek sebagai berikut:

1. Ketepatan (accuracy), yaitu kemampuan siswa dalam melakukan gerakan atau pukulan dengan arah dan sasaran yang tepat.
2. Kecepatan (speed), yaitu kemampuan dalam melakukan gerakan dengan waktu yang relatif singkat tanpa mengurangi kualitas teknik.

3. Koordinasi (coordination), yaitu kemampuan dalam mengintegrasikan berbagai gerakan tubuh secara harmonis, seperti koordinasi antara tangan, mata, dan kaki.
4. Keseimbangan (balance), yaitu kemampuan mempertahankan posisi tubuh yang stabil saat melakukan gerakan.
5. Keluwesan (flexibility), yaitu kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan secara luwes dan tidak kaku.
6. Ketepatan teknik (technique mastery), yaitu tingkat penguasaan siswa terhadap teknik dasar, seperti grip, stance, footwork, serta jenis-jenis pukulan dalam bulutangkis.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada siswa kelas V SDN 173 Tanjung Jabung Barat, ditemukan bahwa keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis siswa menunjukkan tingkat penguasaan yang beragam. Variasi tersebut terlihat dari kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar seperti grip, forehand, backhand, servis, dan footwork. Sebagian siswa telah mampu melakukan teknik dasar dengan baik,

sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam koordinasi gerakan dan ketepatan teknik.

Secara teoritis, keterampilan merupakan kemampuan yang diperoleh melalui proses belajar dan latihan secara berulang sehingga seseorang mampu melakukan suatu aktivitas secara tepat dan efektif. Menurut Slameto, keterampilan terbentuk melalui pengalaman belajar yang menghasilkan perubahan perilaku, khususnya pada kemampuan motorik. Pendapat tersebut diperkuat oleh Sugiyono yang menyatakan bahwa keterampilan berkembang melalui latihan yang dilakukan secara terus-menerus sehingga gerakan menjadi lebih baik dan terarah.

Dalam konteks permainan bulutangkis, keterampilan teknik dasar sangat penting karena menjadi fondasi utama dalam permainan. Penguasaan teknik dasar meliputi kemampuan memegang raket (grip), melakukan pukulan, servis, serta pergerakan kaki (footwork). Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa telah mampu menguasai teknik grip dan pukulan forehand sederhana dengan cukup baik. Hal ini terlihat dari kemampuan

siswa dalam memegang raket secara benar serta melakukan pukulan dengan arah yang relatif tepat. Jika dianalisis menggunakan teori pembelajaran motorik dari *Fitts* dan *Posner*, kemampuan siswa dalam teknik grip dan forehand menunjukkan bahwa mereka mulai memasuki tahap otomatis (*autonomous stage*). Pada tahap ini, siswa dapat melakukan gerakan dengan lebih lancar dan stabil tanpa terlalu banyak berpikir mengenai langkah-langkah gerakan yang dilakukan. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan selama kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler telah memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan siswa.

Namun demikian, pada teknik yang lebih kompleks seperti backhand, servis, dan footwork, sebagian besar siswa masih berada pada tahap kognitif (*cognitive stage*). Pada tahap ini siswa masih berusaha memahami pola gerakan sehingga kesalahan masih sering terjadi. Kondisi tersebut terlihat dari kurangnya ketepatan arah pukulan, lemahnya kontrol shuttlecock, serta kurangnya keseimbangan tubuh saat bergerak di lapangan.

Selain itu, kemampuan koordinasi antara gerakan tangan, mata, dan kaki juga belum optimal. Beberapa siswa terlihat kesulitan dalam mengombinasikan gerakan pukulan dengan langkah kaki secara bersamaan. Akibatnya, permainan yang ditampilkan belum berjalan secara efektif dan masih sering kehilangan kontrol saat reli berlangsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa masih memerlukan latihan yang lebih intensif dan berulang agar keterampilan motorik mereka berkembang secara maksimal.

Berdasarkan indikator keterampilan, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek ketepatan (*accuracy*) dan koordinasi (*coordination*) masih menjadi kelemahan utama siswa. Sementara itu, aspek kecepatan (*speed*) dan keluwesan (*flexibility*) sudah mulai terlihat pada beberapa siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Hal ini membuktikan bahwa intensitas latihan memiliki pengaruh terhadap perkembangan keterampilan teknik dasar siswa.

Faktor lain yang memengaruhi keterampilan siswa adalah

keterbatasan waktu pembelajaran PJOK di sekolah yang hanya berlangsung selama dua jam pelajaran setiap minggu. Waktu tersebut dinilai belum cukup untuk memberikan latihan teknik secara mendalam, khususnya pada teknik-teknik yang memerlukan koordinasi gerak yang kompleks. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis menjadi sarana penting dalam meningkatkan keterampilan siswa karena memberikan kesempatan latihan tambahan di luar jam pembelajaran formal.

Keberadaan ekstrakurikuler bulutangkis di SDN 173 Tanjung Jabung Barat memberikan dampak positif terhadap perkembangan keterampilan siswa. Melalui kegiatan tersebut, siswa memiliki kesempatan untuk melatih kemampuan teknik dasar secara lebih terarah dan berkesinambungan. Selain meningkatkan kemampuan motorik, kegiatan ekstrakurikuler juga membantu membangun rasa percaya diri, disiplin, kerja sama, serta semangat berkompetisi pada siswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis pada siswa kelas V SDN

173 Tanjung Jabung Barat masih memerlukan pengembangan, terutama pada teknik-teknik yang bersifat kompleks. Upaya peningkatan keterampilan dapat dilakukan melalui latihan yang rutin, penguatan program ekstrakurikuler, serta pemberian metode latihan yang lebih variatif dan menarik agar siswa lebih mudah memahami serta menguasai teknik dasar permainan bulutangkis.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis pada siswa kelas V SDN 173 Tanjung Jabung Barat menunjukkan variasi pencapaian gerak yang berada pada dua klaster utama:

1. Teknik Dasar Sederhana: Siswa secara umum telah menguasai teknik cara memegang raket (*grip*) dan pukulan *forehand* dengan baik, di mana gerakannya mulai mendekati tahap otomatis.
2. Teknik Kompleks: Siswa masih mengalami kesulitan dan berada pada tahap kognitif dalam melakukan teknik pukulan *backhand*, servis, serta langkah kaki (*footwork*). Kelemahan

utama terletak pada aspek ketepatan (*accuracy*), koordinasi, dan keseimbangan tubuh (*balance*) saat bergerak.

Keterbatasan waktu kurikuler PJOK (2 jam/minggu) menjadi salah satu faktor penghambat optimalisasi keterampilan ini. Sebagai implikasi praktis, kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah direkomendasikan sebagai sarana intervensi utama bagi guru olahraga untuk memberikan program latihan repetitif yang lebih fokus pada perbaikan teknik-teknik kompleks tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, F. (2025). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMA Negeri 4 Maros. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3).
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/3093>
- Chafida. (2025). Analisis perilaku pencarian informasi pecinta bulu tangkis Indonesia dalam memenuhi kebutuhan informasi pertandingan BWF World Tour 2024 melalui media sosial X

- (Twitter). *Jurnal Kajian Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan*, 7(1).
<https://doi.org/10.24952/ktb.v7i1.14969>
- Hidayah. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai terhadap Kelincahan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 279–285.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Kristiyanto. (2017). Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Motorik Berbasis Permainan Untuk Anak Sekolah Dasar Usia 9-10 Tahun. *Journal of Teaching Physical Education In Elementary School*, 1(1), 94–110.
<http://ejournal.upi.edu/index.php/tegar>
- Slameto. (2022). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahidmurni. (2020). *Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif*. Malang: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.