

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *BACKHAND* PADA
MATERI BULUTANGKIS MENGGUNAKAN *TRIANGLE*
GAMES UNTUK SISWA KELAS XI MIPA
SMAN 5 TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Disusun Oleh :
HABIBI PRATAWINATA
41182191180015**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *BACKHAND* PADA
MATERI BULUTANGKIS MENGGUNAKAN *TRIANGLE*
GAMES UNTUK SISWA KELAS XI MIPA
SMAN 5 TAMBUN SELATAN

Oleh
HABIBI PRATAWINATA
41182191180015

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Khurotul Aini, M.Pd.

Tanggal 31 Januari 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

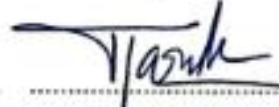
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *BACKHAND* PADA
MATERI BULUTANGKIS MENGGUNAKAN *TRIANGLE*
GAMES UNTUK SISWA KELAS XI MIPA
SMAN 5 TAMBUN SELATAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 30 Januari 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.



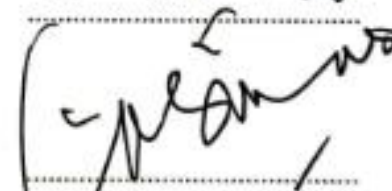
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



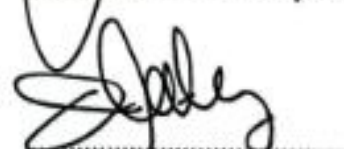
Anggota : Dr. Bujang, Drs., M.Si.



Anggota : Yunita Lasma, M.Pd.



Anggota : Tatang Iskandar, M.Pd.



Bekasi, 30 Januari 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 4501022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : HABIBI PRATAWINATA

NPM : 41182191180015

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Backhand* Pada Materi Bulutangkis Menggunakan *Triangle Games* Untuk Siswa Kelas XI MIPA SMAN 5 Tambun Selatan”**, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, November 2024

Saya Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a 1000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METRAN', and '7AMX114038842'.

HABIBI PRATAWINATA

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

” HIDUP INDAH BILA Mencari Berkah ”

Persembahan :

“ Broken Home bukan sebuah kehancuran, tapi sebuah proses dimana kamu bisa berdiri tegak sendiri, sehingga mampu menyelesaikan Skripsi ini, tetapi ucapan terima kasih ku kepada Ayah, Mamah, Keluarga Besar ingin kusampaikan karena telah suport, untuk sahabat, Arung Adventure, dan Kekasihku pula yang selalu menggebu gebu untuk menyelesaikan Skripsi ini. Terima Kasih untuk semuanya. “

ABSTRAK

HABIBI PRATAWINATA, 41182191180015 Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Backhand* Pada Materi Bulutangkis Menggunakan *Triangle Games* Untuk Siswa Kelas XI MIPA SMAN 5 Tambun Selatan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar *backhand* pada materi bulutangkis menggunakan *triangle games* untuk siswa kelas XI MIPA SMAN 5 Tambun Selatan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan di SMAN 5 Tambun Selatan, adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA SMAN 5 Tambun Selatan yang berjumlah 42 orang. Untuk instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian berdasarkan tiga aspek, yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa bahwa hasil belajar siswa mengalami peningkatan dari pra siklus sampai siklus II yaitu, siklus pra siklus (24%), siklus I (64%), siklus II (100%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah menggunakan *triangle games* dapat berpengaruh positif terhadap hasil belajar *backhand* pada permainan bulutangkis siswa kelas XI MIPA SMAN 5 Tambun Selatan.

Kata Kunci: hasil belajar, *backhand*, bulutangkis, *triangle games*

ABSTRACT

HABIBI PRATAWINATA, 41182191180015 *Efforts to Improve Backhand Learning Outcomes in Badminton Material Using Triangle Games for Students of Class XI MIPA SMAN 5 Tambun Selatan.*

The purpose of this study was to determine how efforts to improve backhand learning outcomes in badminton material using triangle games for students of class XI MIPA SMAN 5 Tambun Selatan. The research method used in this study is to use the Classroom Action Research (PTK) method. This research was conducted at SMAN 5 Tambun Selatan, while the subjects of this research were students of class XI MIPA SMAN 5 Tambun Selatan which amounted to 42 people. For research instruments used in this study is an assessment based on three aspects, namely cognitive, affective and psychomotor. Based on the results of the study it is known that student learning outcomes have increased from pre-cycle to cycle II, namely, pre-cycle (24%), cycle I (64%), cycle II (100%). The conclusion of this study is that using triangle games can have a positive effect on the learning outcomes of backhand in badminton games for students of class XI MIPA SMAN 5 Tambun Selatan.

Keywords: *learning outcomes, backhand, badminton, triangle games*

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufikdan hidayah-Nya. Penyusun skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Backhand* Pada materi Bulutangkis menggunakan *Triangle games* untuk siswa Kelas XI MIPA SMAN 5 Tambun Selatan” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari ALLAH SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., A., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Ibu Dr. Khurotul Aini, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang sudah sabar membimbing saya dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP UNISMA Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Riagung Prastyo, S.Si., M.Pd, selaku kepala SMAN 5 Tambun Selatan Kab.Bekasi.

7. Mamah, Ayah, Teteh, dan Adik-adik ku yang sangat banyak memberikan bantuan moril, material, arahan, dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.
8. Teman-teman dekat saya, M. Ilham Al - Wahdi, Dandi Indarta, Satria Agil Munawar, Arohman Hade, Widya Sharfina N.F, dan seluruh Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama dalam mengikuti perkuliahan maupun dalam penelitian skripsi ini.
9. Kepada Siswa – siswi Kelas XI MIPA SMAN 5 Tambun Selatan yang telah membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada Arung Adventure Pa Nana, Pa Fajar, Bang Dimas, Pa Rizky, Bu Tyas, Bang Faisal, dan Kekasih ku Adenina Oktyoni, S.Psi yang telah menggebu-gebu agar saya cepat menyelesaikan Skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi, November 2024
Penulis

Habibi Pratawinata

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BUKTI BEBAS PLAGIARISME	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Definisi Operasional	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Kajian Teori	9
1. Konsep Belajar dan Pembelajaran	9
2. Pembelajaran PJOK	10
3. Hakikat Bulutangkis.....	11
4. Hakikat <i>Backhand</i> Bulutangkis.....	21
5. Hakikat <i>Triangle Games</i>	24
B. Penelitian Yang Relevan.....	25

C. Kerangka Berfikir	29
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	31
A. Metode Penelitian	31
B. Subjek Penelitian	32
C. Waktu Dan Tempat Penelitian	33
D. Desain, Langkah-Langkah dan Instrumen Penelitian	33
E. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	47
A. Analisis Data Pra Siklus.....	47
B. Hasil Penelitian	49
C. Pembahasan.....	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Simpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Yang Relevan	27
Tabel 3.1 Indikator Hasil Observasi Guru	42
Tabel 3.2 Indikator Hasil Observasi Terhadap Siswa	44
Tabel 3.3. Indikator Penilaian Kognitif	45
Tabel 3.4 Indikator Penilaian Afektif	46
Tabel 3.5 Indikator Penilaian Psikomotor	46
Tabel 4.1. Tingkat Ketuntasan Belajar Pra Siklus	50
Tabel 4.2. Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus I	57
Tabel 4.3. Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus II	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Bentuk Raket Bulutangkis Dan Bagiannya.....	12
Gambar 2.2. <i>Shuttlecocks</i>	13
Gambar 2.3. Lapangan Bulutangkis Dan Ukurannya	14
Gambar 2.4. Net Bulutangkis.....	14
Gambar 2.5. <i>Servis</i> Pendek	17
Gambar 2.6. Jenis-jenis <i>Servis</i>	17
Gambar 2.7. Pukulan <i>Lob</i>	18
Gambar 2.8. Pukulan <i>Smash</i>	18
Gambar 2.9. Pukulan <i>Dropshot</i>	19
Gambar 2.10. Pukulan <i>Drive</i>	19
Gambar 2.11. Pukulan <i>Netting</i>	20
Gambar 2.12. Pegangan Raket <i>Handshake Grip</i> Pada Pukulan <i>Backhand</i>	22
Gambar 2.13. Langkah kaki Pukulan <i>Backhand</i>	24
Gambar 2.14. Rangkaian Gerakan Pukulan <i>Backhand Overhead Lob</i>	25
Gambar 2.15. Bagan Kerangka Berpikir Penelitian	32
Gambar 3.1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas	37
Gambar 4.1 Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Belajar Pukulan <i>Backhand</i>	51
Gambar 4.2 Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Belajar Pukulan <i>Backhand</i>	58
Gambar 4.3 Grafik Tingkat Ketuntasan Hasil Belajar Pukulan <i>Backhand</i>	65
Gambar 4.4. Peningkatan Keterampilan Pukulan <i>Backhand</i> Bulutangkis	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 RPP Pembelajaran	71
Lampiran 2 RPP Penelitian	73
Lampiran 3 Hasil Perhitungan Pra Siklus	100
Lampiran 3 Hasil Perhitungan Siklus I	102
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Siklus II	104

BUKTI BEBAS PLAGIARISME



UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : *Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi / Ak. DS / E / X. II / 2024*

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama *Habibi Pratawinata*
NPM *411021911800015*
Program Studi *PENJASKESPEK*

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

*UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR BACKHAND PADA
MATEH BULUTANGKIS MENGUNAKAN TRAIKLE GAMES
BAWA SISWA KELAS XI MIPA SMAN 5 TAMBUK SELATAN*

Dinyatakan lolos / tidak-lolos (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji
turnitin dengan persentase *30%* pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, *20 Desember 2024*

Mengetahui,
Kepala Program Studi

[Signature]
(.....)



Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$