

**TINGKAT KETEPATAN PUKULAN *OVERHEAD*
PADA ATLET BULUTANGKIS USIA 11-12 TAHUN
KLUB PB.MENANG KALAH SEHAT SINGARAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**Oleh
Christrio Fernando Sitepu
NIM. 2116041001**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui

Pembimbing I



Dr. Luh Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis
NIP.197812142001122001

Pembimbing II



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd
NIP.197711152001121001

Skripsi oleh Christrio Fernando Sitepu ini
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 23 Juli 2025

Dewan Penguji,



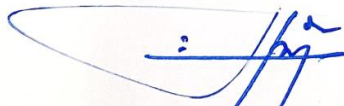
Dr. Luh Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis
NIP.197812142001122001

(Ketua)



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd
NIP.197711152001121001

(Anggota)



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or
NIP. 197105202001121002

(Anggota)



Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, S.Pd., M.Pd
NIP.198905232022031003

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

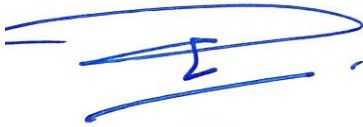
Pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 23 Juli 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd
NIP. 198501172008121001



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd
NIP. 197711152001121001

Mengesahkan
Dekan Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or, AIFO-P.
NIP. 196805172001121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Tingkat Ketepatan Pukulan *Overhead* Pada Atlet Bulutangkis Usia 11- 12 tahun Klub PB. Menang Kalah Sehat Singaraja”** berserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau mengutip dengan cara tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam Masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/ sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian hari di temukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 04 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Christrio Fernando Sitepu

KATA PERSEMBAHAN

Puji Syukur Panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa, akhirnya skripsi ini dalam terselesainya dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan Bahagia saya mengucapkan Syukur dan terimakasih saya kepada:

AYAH IBU DAN SAUDARA TERCINTA

Karya ini saya persembahkan kepada almarhum Ayah tercinta bapak Indra Gunawan Sitepu , yang meski telah tiada, namanya tetap hidup dalam setiap doa dan langkah hidup saya. Ayah adalah panutan sejati yang mengajarkan arti kerja keras, kejujuran, dan cinta tanpa syarat yang menjadi pijakan dalam setiap keputusan yang saya ambil. Semoga karya ini menjadi doa dan persembahan kecil sebagai wujud cinta, rindu, dan terima kasih saya. Terima kasih, Ayah. Istirahatlah dalam damai di pelukan kasih Allah.

Juga kepada Ibu tercinta, Suriati Br Sembiring, yang dengan kasih, doa, dan pengorbanan tanpa pamrih selalu menjadi sumber kekuatan dalam hidup saya. Semoga karya ini menjadi bentuk kecil dari rasa syukur dan cinta saya atas segala yang Ibu berikan.

Serta kedua Abang saya yang juga menjadi peran penting dalam proses penyusunan karya ini.

TEMAN DAN SAHABAT

Kepada sahabat-sahabat tercinta “BTF, SSP”, teman seperjuangan Erick, Rio, Pascal, Dody, dan Febrio, serta teman sekelas PKO Tahun 2021 Terima kasih atas semangat, tawa, dan dukungan yang kalian berikan. Kalian adalah bagian berharga dalam proses ini. Semoga persahabatan ini tetap abadi, meski waktu dan jarak memisahkan.

Dan yang tak kalah penting, kepada seseorang yang selalu memberikan dukungan moril, semangat di saat penulis hampir menyerah, serta kehadiran yang menenangkan di tengah kesibukan dan tekanan

Terimakasih untuk mu NIM 2117011038

Terimakasih

MOTTO

“ Karena Masa Depanmu Sungguh Ada, Dan Harapanmu Tidak Akan Hilang”

-Amsal 23;18-

“Tidak Ada Jalan Tanpa Debu, Dan Tidak Ada Kesuksesan Tanpa Doa Ibu”

“Bukan Aku Yang Hebat, Tapi Doa Ibuku Yang Hebat”

~ Christrio Fernando Sitepu ~



PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat Rahmat-Nya skripsi yang berjudul berjudul “**Tingkat Ketepatan Pukulan *Overhead* Pada Atlet Bulutangkis Usia 11- 12 tahun Klub PB. Menang Kalah Sehat Singaraja.**” Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or, AIFO-P. Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Dody Tisna, MS, S.Or., M.Or., Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd., Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
7. I Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan.
8. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah banyak membantu dan memberikan

pelayanan baik di bidang administrasi akademik maupun non akademik yang juga sekaligus merupakan dosen pembimbing II saya yang telah banyak membantu baik di jurusan ilmu olahraga dan kesehatan maupun dorongan dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.

9. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis., Selaku pembimbing akademik yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses perkuliahan selama penulis berada di program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang juga selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu dengan memberikan berbagai motivasi, masukan, dan saran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh Staf dosen dan Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bantuan demi kelancaran penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan dan dukungan bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatas kemampuan penulis yang dimiliki. Untuk itu penulis mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap agar nantinya skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia Pendidikan.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PERSEMBAHAN	i
MOTTO	ii
PRAKATA	iii
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan masalah	7
1.4 Rumusan masalah	7
1.5 Tujuan penelitian	7
1.6 Manfaat hasil penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
2.1 Hakikat Bulutangkis	9
2.2 Sarana dan Prasarana.....	12
2.3 Teknik Dasar dalam Permainan Bulutangkis.....	15
2.4 Pukulan <i>Overhead</i>	19
2.5 Penelitian Relevan	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Rancangan Penelitian	33
3.2 Subjek Penelitian	35

3.3 Metode dan Instrumen Pengumpulan data Instrumen Penelitian	35
3.4 Metode dan Teknik Analisis Data Teknik Pengumpulan Data	36
3.5 Prosedur Pelaksanaan	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Deskripsi Penelitian	39
4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif	39
4.2 Pembahasan	42
4.3 Implikasi Penelitian	43
4.3.1 Impilkasi Teoritis	43
4.3.2 Implikasi Praktis	44
BAB V PENUTUP	45
5.1 Rangkuman	45
5.2 Kesimpulan	45
5.3 Saran	46
5.3.1 Bagi Pihak Klub	46
5.3.2 Bagi Atlet	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	51
RIWAYAT HIDUP	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Net Bulutangkis.....	12
Gambar 2. Raket	13
Gambar 3. <i>Shuttlecock</i>	13
Gambar 4. Kostum Bulutangkis.....	14
Gambar 5 Lapangan Bulutangkis.....	14
Gambar 6. Pegangan.....	15
Gambar 7. Pukulan <i>Overhead Lob</i>	23
Gambar 8. Pukulan <i>Overhead Dropshot</i>	27
Gambar 9. Pukulan <i>Overhead Dropshot Back hand</i>	28
Gambar 10. Pukulan <i>Overhead Dropshot Forehand</i>	29
Gambar 11. Pukulan <i>Cross court drop</i>	29
Gambar 12. Penskoran Pukulan <i>Overhead Dropshot</i>	37
Gambar 13. Penskoran Pukulan <i>Overhead Lob</i>	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Instrumen Pengumpulan Data	36
Tabel 2. Distribusi data ketepatan pukulan <i>Overhead Lob</i>	39
Tabel 3. Distribusi data Pukulan <i>Overhead Lob</i>	40
Tabel 4. Distribusi Data Ketepatan Pukulan <i>Overhead Dropshot</i>	40
Data 5. Distribusi Data Pukulan <i>Overhead Dropshot</i>	41

