

## Pengembangan model latihan pukulan backhand haigu Pada permainan bulutangkis untuk usia 13–15 tahun Di smp negeri 14 gorontalo

Haikal Gugu<sup>1abcdef</sup>, Aisah R. Pomatahu<sup>2acd</sup>, Muhammad Faisal Lutfi Amri<sup>3cdef</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

### Abstrak

**Introduction:** Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan **model latihan pukulan backhand HAIGU** dalam permainan bulutangkis bagi siswa usia 13–15 tahun. Pengembangan model latihan ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan akan model pembelajaran yang lebih sistematis, terstruktur, dan bervariasi untuk meningkatkan penguasaan teknik pukulan backhand dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). **Methods:** Penelitian ini menggunakan metode **Research and Development (R&D)** dengan model **ADDIE** yang meliputi lima tahapan, yaitu **Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation**. Produk yang dikembangkan berupa buku panduan yang memuat **30 variasi latihan pukulan backhand** yang disusun secara sistematis dan terstruktur untuk membantu guru dalam proses pembelajaran bulutangkis. Produk divalidasi oleh tiga validator yang terdiri atas ahli materi, ahli pembelajaran, dan ahli media. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif berdasarkan persentase tingkat kelayakan serta respons siswa terhadap produk yang dikembangkan. **Results:** Hasil validasi menunjukkan bahwa model latihan memperoleh tingkat kelayakan sebesar **96%** dari ahli materi, **96%** dari ahli pembelajaran, dan **89%** dari ahli media, yang seluruhnya berada pada kategori **sangat layak**. Hasil uji implementasi menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan memperoleh respons positif dari siswa dengan rata-rata persentase sebesar **85,03%**, yang juga termasuk dalam kategori **sangat layak**. Temuan ini menunjukkan bahwa model latihan HAIGU dapat diterima dengan baik sebagai media pendukung pembelajaran bulutangkis. **Conclusion:** Model latihan pukulan **backhand HAIGU** dinyatakan **sangat layak** digunakan sebagai panduan dalam pembelajaran bulutangkis di sekolah bagi siswa usia 13–15 tahun. Model ini menyediakan variasi latihan yang sistematis, menarik, dan mudah diterapkan, sehingga berpotensi meningkatkan efektivitas pembelajaran serta penguasaan keterampilan pukulan backhand siswa.

**Kata Kunci:** Model latihan; Pukulan backhand; HAIGU; Bulutangkis; Pendidikan jasmani.

Cara Mengutip: Gugu, H. et, al. (2026). Pengembangan model latihan pukulan backhand haigu Pada permainan bulutangkis untuk usia 13–15 tahun Di smp negeri 14 gorontalo. *Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 3(1), 178-186.

**Kontribusi penulis:** a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f – Mengedit versi final

---

Correspondence author: : Gugu, H. Gorontalo State University, Indonesia.

Email: [haikalgugu@gmail.com](mailto:haikalgugu@gmail.com)



## PENDAHULUAN

Permainan bola kecil adalah cabang olahraga yang menggunakan bola berukuran kecil sebagai alat utama. Olahraga ini umumnya menuntut keterampilan koordinasi mata dan tangan, kelincahan, ketepatan, kecepatan, serta konsentrasi tinggi dari para pemainnya. Menurut Kasidu et al. (2021:75), permainan bola kecil adalah permainan yang menggunakan bola kecil dalam setiap pertandingan atau lombanya, dengan alat bantu berupa raket, stik, tongkat, dan sebagainya. Tujuan permainan bola kecil berbeda-beda tergantung jenis olahraganya, namun pada umumnya bertujuan untuk memperoleh poin, mempertahankan area permainan, atau mengalahkan lawan melalui teknik dan strategi tertentu.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Olahraga ini dimainkan menggunakan raket dan shuttlecock yang dipukul melewati net oleh dua pemain (tunggal) atau dua pasangan (ganda). Selain mudah dimainkan di berbagai tempat, bulutangkis mengandalkan kecepatan, kelincahan, dan strategi permainan yang tinggi. Menurut Hasanuddin et al. (2023:142), bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal di dunia karena menarik minat berbagai kelompok umur, baik pria maupun wanita, untuk tujuan rekreasi maupun kompetisi. Di Indonesia, bulutangkis telah mengakar kuat di tengah masyarakat, mulai dari level rekreasi hingga kompetitif, termasuk di kalangan pelajar. Di tingkat SMP, khususnya usia 13–15 tahun, bulutangkis tidak hanya menjadi materi pembelajaran PJOK, tetapi juga kegiatan ekstrakurikuler yang diminati siswa.

Berdasarkan hasil observasi dan analisis di lapangan, siswa SMP Negeri 14 Gorontalo menghadapi keterbatasan variasi model latihan yang spesifik untuk meningkatkan kemampuan pukulan backhand. Model latihan yang digunakan cenderung monoton dan kurang terfokus sehingga siswa merasa jenuh. Mereka cenderung mengandalkan insting saat bermain tanpa melalui proses pembelajaran teknik yang sistematis. Banyak siswa juga merasa latihan bulutangkis terlalu berat atau membosankan karena tidak disesuaikan dengan pendekatan pedagogis yang tepat bagi usia mereka. Belum banyak model latihan yang dirancang secara ilmiah dan berbasis kebutuhan serta kondisi siswa sekolah menengah pertama. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan latihan yang lebih terstruktur, menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik anak usia 13–15 tahun.

Sebagai alternatif solusi, penulis mengembangkan model latihan pukulan backhand yang dinamakan HAIGU. Model latihan pukulan backhand HAIGU merupakan singkatan dari nama peneliti yang dijadikan sebagai model latihan untuk anak usia 13–15 tahun. Selain berasal dari

singkatan nama peneliti, istilah HAIGU juga memiliki makna konseptual yang menggambarkan tujuan dan karakteristik model latihan, yaitu: H (Hand), A (Accuracy), I (Integrated), G (Guidance), U (Unit). Model ini menekankan koordinasi tangan, ketepatan pukulan, integrasi berbagai komponen latihan, panduan pelaksanaan yang sistematis, serta penyusunan latihan dalam satu kesatuan pembelajaran yang terstruktur.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) yang bertujuan menghasilkan produk berupa model latihan pukulan backhand HAIGU yang efektif dan sesuai dengan karakteristik anak usia 13–15 tahun. Menurut Panjaitan et al. (2021:69), Research and Development adalah rangkaian siklus riset dan pengembangan yang terdiri dari kajian temuan riset, pengembangan produk berdasarkan temuan tersebut, pengujian lapangan, dan revisi produk untuk memperbaiki kekurangan yang ditemukan dalam setiap tahap uji.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 14 Gorontalo, Kota Gorontalo, sejak diterbitkannya SK Penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 14 Gorontalo, dengan sampel penelitian berupa siswa usia 13–15 tahun sebanyak 22 orang.

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan angket. Instrumen penelitian didistribusikan secara digital melalui Google Forms dan meliputi: (1) instrumen validasi ahli materi, (2) instrumen validasi ahli media, (3) instrumen validasi ahli pembelajaran, dan (4) angket tanggapan siswa. Seluruh instrumen disusun untuk memperoleh data yang relevan guna mendukung proses pengembangan model latihan.

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase kelayakan produk adalah:

$$\% \text{ Kelayakan Produk} = (\text{Jumlah Skor Diperoleh} / \text{Jumlah Skor Maksimal}) \times 100\%$$

Kriteria kelayakan produk ditentukan berdasarkan tabel berikut:

**Tabel 1. Kriteria Kelayakan Produk**

Persentase	Kategori
81%–100%	Sangat Layak
61%–80%	Layak
41%–60%	Cukup Layak

21%–40%	Tidak Layak
<20%	Sangat Tidak Layak

**Tabel 2. Kriteria Kelayakan Produk**

## HASIL

Penelitian ini mengikuti langkah-langkah Research and Development menggunakan model ADDIE yang terdiri dari lima tahap: analysis (analisis), design (perancangan), development (pengembangan), implementation (implementasi), dan evaluation (evaluasi).

### 1. Tahap Analisis (Analysis)

Tahap analisis merupakan langkah awal untuk mengidentifikasi kondisi dan permasalahan dalam proses pembelajaran bulutangkis. Kegiatan ini dilaksanakan melalui observasi awal di SMP Negeri 14 Gorontalo dengan melibatkan 22 siswa sebagai subjek penelitian. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik backhand, terutama pada aspek pegangan (grip) yang belum tepat, posisi tubuh yang kurang benar, dan kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh guru.

### 2. Tahap Perancangan (Design)

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, peneliti merancang model latihan backhand HAIGU yang disesuaikan dengan karakteristik siswa usia 13–15 tahun. Perancangan dilakukan dengan menyusun 30 variasi latihan yang bertujuan meningkatkan penguasaan teknik dasar backhand secara sistematis dan bertahap, mulai dari pengenalan pegangan (grip) yang benar dan posisi tubuh, hingga latihan lanjutan yang melibatkan koordinasi gerakan dan ketepatan pukulan. Model latihan juga dikembangkan dengan mengintegrasikan unsur variasi dan permainan agar proses latihan tidak monoton serta dapat meningkatkan minat dan keterlibatan siswa. Dengan 30 model latihan ini, diharapkan tercipta alternatif pembelajaran yang mampu meningkatkan keterampilan teknik backhand serta motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran bulutangkis.

### 3. Tahap Pengembangan (Development)

Pada tahap ini, model latihan pukulan backhand HAIGU yang telah dirancang divalidasi oleh tiga validator: (1) ahli materi, yaitu Al Ilham, M.Pd.; (2) ahli media, yaitu Mohamad Indrawan Suleman, S.Pd., Gr.; dan (3) ahli pembelajaran, yaitu Albar Abidul, S.Pd. Validasi dilakukan untuk mengetahui kelayakan produk sebelum diterapkan kepada siswa.

**Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Validasi Ahli**

No.	Validator	Persentase	Kategori
1	Ahli Materi (Al Ilham, M.Pd.)	96%	Sangat Layak
2	Ahli Pembelajaran (Albar Abidul, S.Pd.)	96%	Sangat Layak
3	Ahli Media (Mohamad Indrawan Suleman, S.Pd., Gr.)	89%	Sangat Layak
<b>Rata-rata Keseluruhan</b>		93,7%	Sangat Layak

Hasil validasi menunjukkan bahwa seluruh validator memberikan penilaian dengan kategori sangat layak. Validasi ahli materi dan ahli pembelajaran masing-masing memperoleh persentase 96%, sedangkan validasi ahli media memperoleh persentase 89%. Rata-rata keseluruhan validasi adalah 93,7% (sangat layak), sehingga produk dinyatakan layak untuk diujicobakan kepada siswa.

#### **4. Tahap Implementasi (Implementation)**

Tahap implementasi dilakukan dengan mengujicobakan model latihan pukulan backhand HAIGU kepada 22 siswa SMP Negeri 14 Gorontalo sebanyak 5 kali pertemuan. Setelah mengikuti seluruh sesi pembelajaran, siswa diminta mengisi angket respons yang terdiri dari 30 butir pernyataan. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh rata-rata persentase respons siswa sebesar 85,03% dengan kategori sangat setuju/sangat layak. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan model latihan pukulan backhand HAIGU mendapat tanggapan positif dari siswa.

#### **5. Tahap Evaluasi (Evaluation)**

Tahap evaluasi dilakukan berdasarkan hasil validasi ahli dan hasil respons siswa. Hasil validasi menunjukkan bahwa model latihan pukulan backhand HAIGU memenuhi kriteria kelayakan dengan kategori sangat layak. Hasil respons siswa juga menunjukkan kategori sangat layak. Dengan demikian, model latihan pukulan backhand HAIGU dinyatakan layak digunakan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Pertama.

## PEMBAHASAN

Model latihan pukulan backhand HAIGU yang dikembangkan menunjukkan tingkat kelayakan yang sangat tinggi untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK. Penilaian dilakukan melalui validasi para ahli serta uji respons siswa sebagai pengguna langsung.

Hasil validasi menunjukkan bahwa aspek materi dan pembelajaran masing-masing memperoleh persentase 96% (sangat layak). Capaian ini mengindikasikan bahwa isi materi telah sesuai dengan kebutuhan pembelajaran, memiliki ketepatan konsep, serta didukung oleh langkah-langkah pembelajaran yang sistematis dan mudah diterapkan. Kesesuaian model latihan dengan karakteristik siswa usia 13–15 tahun turut menjadi faktor pendukung tingginya penilaian tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kusnadi (2020) yang menyimpulkan bahwa model latihan pukulan yang dirancang secara sistematis dan bertahap efektif meningkatkan keterampilan teknik siswa. Demikian pula, Putra et al. (2020) menemukan bahwa model latihan circuit training berbasis backhand dapat meningkatkan ketepatan pukulan secara signifikan.

Hasil validasi ahli media memperoleh persentase 89% (sangat layak). Penilaian ini mencerminkan bahwa tampilan visual, desain media, dan keterbacaan produk sudah baik dan mampu mendukung proses penyampaian materi secara efektif. Hal ini sejalan dengan temuan Kusnulyaningsih et al. (2022) bahwa media pembelajaran yang dirancang menarik secara visual dapat meningkatkan pemahaman dan motivasi belajar siswa.

Dari sisi pengguna, respons siswa terhadap model latihan yang diterapkan mencapai 85,03% (sangat layak). Hasil ini mencerminkan bahwa model latihan tidak hanya dapat dipahami dengan baik, tetapi juga mampu meningkatkan minat dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Variasi latihan yang disusun secara bertahap memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dibandingkan latihan konvensional. Temuan ini memperkuat argumen Hendaro et al. (2022) bahwa metode latihan backhand yang bervariasi dan terstruktur efektif meningkatkan kemampuan backhand overhead siswa bulutangkis.

Secara keseluruhan, model latihan backhand HAIGU telah memenuhi kriteria kelayakan dari aspek materi, pembelajaran, dan media, serta memiliki tingkat kepraktisan yang tinggi berdasarkan respons siswa. Dengan demikian, produk ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif model latihan dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan backhand siswa usia 13–15 tahun.

## KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengembangkan model latihan pukulan backhand HAIGU yang terdiri dari 30 variasi latihan yang disusun secara sistematis dan dituangkan dalam bentuk buku panduan sebagai pedoman pembelajaran PJOK. Hasil validasi dari ahli materi, ahli pembelajaran, dan ahli media menunjukkan kategori sangat layak dengan rata-rata persentase keseluruhan sebesar 93,7%. Hasil respons siswa terhadap penggunaan model latihan ini juga menunjukkan kategori sangat layak dengan persentase 85,03%. Dengan demikian, model latihan pukulan backhand HAIGU dinyatakan layak digunakan sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan kemampuan pukulan backhand dalam permainan bulutangkis di SMP.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, F. (2020). Model latihan smash bulutangkis untuk pemula usia 8–10 tahun. *Jurnal Olympia*, 2(1), 15–21. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.883>
- Ahmad Saleh, Kahar, I., & Galugu, N. S. (2022). Akurasi pukulan smash pada atlet bulutangkis: Studi pada atlet bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal Kejaora*, 7(2), 164–171. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2207>
- Andibowo, T., Sholeh, M., Prabowo, R. A., & Budiyo, K. (2022). Peningkatan kemampuan pukulan backhand atlet bulutangkis UTP Surakarta. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2).
- Bintara, D. S., Yuliawan, D., & F, M. (2021). Kontribusi kekuatan otot lengan dan fleksibilitas bahu terhadap pukulan lob backhand bulutangkis. *Journal of Sports Coaching*, 3(1), 1–11.
- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2022). Upaya meningkatkan keterampilan pukulan forehand smash bulutangkis dengan menggunakan model variasi latihan untuk atlet usia 12–16 tahun. *Sport Science and Health*, 2(3), 182–194. <https://doi.org/10.17977/um062v2i32020p182-194>
- Hasanuddin, M. I., Syafruddin, M. A., & Sutriawan, A. (2023). Tingkat keterampilan smash pada atlet bulutangkis. *Jurnal Stamina*, 6(4), 141–151. <https://doi.org/10.24036/jst.v6i4.1239>
- Hendarto, M. H., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2022). Meningkatkan backhand overhead clear bulutangkis dengan metode drill. *Sport Science and Health*, 2(4), 232–238. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p232-238>
- Kasidu, H., Muhyi, M., & Winarno, Y. (2021). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan kelincahan terhadap permainan bola kecil berbasis kreatif pada pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*,

7(1), 74–81.  
<https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/849>

Kurnia, A. S. (2024). Upaya meningkatkan keterampilan pukulan drive bulutangkis menggunakan metode drill pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(2), 14.  
<https://doi.org/10.17977/um062v6i72024p692-700>

Kusnadi, N. (2020). Pengembangan model latihan pukulan dropshot bulutangkis untuk usia 12–14 tahun. *Journal of SPORT*, 4(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1561>

Kusnulyaningsih, D., Husniati, H., & Jiwandono, I. S. (2022). Pengembangan media pembelajaran berbasis video animasi pada muatan seni budaya dan prakarya kelas IV SDN 39 Mataram. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(2), 480–486.  
<https://doi.org/10.29303/jipp.v7i2.677>

Majid, R. F., Julianti, R. R., & Iqbal, R. (2021). Tingkat pengetahuan siswa tentang permainan bulutangkis kelas VIII di SMP Negeri 1 Telukjambe Barat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 217–225.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5589743>

Nopriansyah, M. A., Manullang, J. G., & Lestari, P. H. (2024). Pengembangan modul permainan sepak bola berbasis latihan. *Jurnal Olahraga*, 9(1).

Novra, Y., Ricky, Z., & Asmara, N. (2021). Pengembangan model latihan kelincahan dan kekuatan dalam permainan sepak bola. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2), 233–250.

Oktanansa, R., Sukendro, S., & Mardian, R. (2022). Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bulutangkis PB UNJA usia 9–13 tahun. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 86–96.  
<https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19657>

Panjaitan, R., Andriana, M., & Sumarlin, T. (2021). Sistem informasi manajemen penentuan standar waktu kerja metode time study berbasis web. *EVOLUSI: Jurnal Sains dan Manajemen*, 9(2).  
<https://doi.org/10.31294/evolusi.v9i2.11158>

Pradanata, Y. J., Khuddus, L. A., Sulistyarto, S., & Susanto, I. H. (2024). Manajemen pembinaan prestasi pada klub bulutangkis Mikasa Badminton Akademik 2024. *Jurnal Kejaora*, 9(November), 283–289.

Putra, P. P., Ruffi'i, & Cholid, A. (2020). Circuit training: Model latihan untuk menunjang ketepatan pukulan backhand bulutangkis. *Journal Sport Area*, 5(1), 84–96.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4634](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4634)

Rohaeni, S. (2020). Pengembangan sistem pembelajaran dalam implementasi kurikulum 2013 menggunakan model ADDIE pada

- anak usia dini. Instruksional, 1(2), 122.  
<https://doi.org/10.24853/instruksional.1.2.122-130>
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114.  
<https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02>
- Sunjoyo, S., Rumpoko, S. S., Sholeh, M., Sulistyono, J., Sistiasih, V. S., & Wijayanti, R. A. (2023). Sosialisasi penyusunan program latihan high intensity interval training untuk meningkatkan kebugaran jasmani. *Proficio*, 4(2), 1–7. <https://doi.org/10.36728/jpf.v4i2.2621>
- Syawal, R. S. H. (2022). Hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan pukulan dropshot pada permainan bulutangkis Club Surya Badminton School (SBS) Kolaka. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 10(2), 82–90.
- Windary, W., & Rahayu, E. T. (2022). Pengaruh media audio visual terhadap kemampuan teknik dasar smash permainan bulu tangkis siswa sekolah menengah kejuruan. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 208–214.  
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3614>
- Windyarto, R., Widiyatmoko, F. A., & Maliki, O. (2025). Makna olahraga dan aktivitas fisik dari sudut pandang pemuda. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 98–112.
- Yuliyanto, R. (2020). Pengaruh metode latihan plyometric standing jump terhadap kemampuan jumping smash dalam permainan bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo Karanganyar. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 20(2), 88–98.