



Research Article



Tingkat Ketepatan Teknik Dasar Pada Atlet Bulutangkis PB. Bukit Makmur Kecamatan Sungai Bahar

Basic Technical Skill Level in Badminton athletes PB Bukit Makmur

Rifqi Ahmat Deya

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Indonesia

Correspondence Author : rifqiahmatdeya@gmail.com

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 05– 10 – 2022	<p><i>The purpose of this study is to determine the basic technical skills in PB Badminton athletes. Prosperous Hill. This research is a quantitative descriptive study. With the sampling technique used in this study is to use the total sampling technique For various considerations as stated above, the one who will be used as an informant (The subject of this study) is a PB athlete. Bukit Makmur, Sungai Bahar District, which has a total of 9 people. Based on the results of the research obtained basic engineering skills servicing the good category with a percentage of 44%, which has a sufficient category with a percentage of 44%. The basic technique skills of the smash category are enough with a percentage of 89%. basic engineering skills Netting category is excellent with a percentage of 89%, basic engineering skills Lop category is good with a percentage of 78%, basic engineering skills Dropshot category is good with a percentage of 67%. It can be concluded that the level of basic engineering skills in PB Badminton athletes. Bukit Makmur, Sungai Bahar District, has a good category with a percentage of 78%.</i></p> <p>Keywords: Skills, Basic Techniques, Badminton</p>
Penerbit	ABSTRAK
<p>Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia</p>	<p>Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keterampilan teknik dasar pada atlet Bulutangkis PB. Bukit Makmur. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan teknik pengambilan sampel digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik total sampling Atas berbagai pertimbangan sebagaimana dikemukakan di atas maka yang akan dijadikan sebagai informan (Subjek penelitian) ini adalah atlet PB. Bukit Makmur Kecamatan Sungai Bahar yang Berjumlah 9 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh keterampilan teknik dasar servis kategori baik dengan presentasi 44%, yang memiliki kategori Cukup dengan presentasi 44%. keterampilan teknik dasar smash kategori cukup dengan presentasi 89%. keterampilan teknik dasar Netting kategori sangat baik dengan presentasi 89%, keterampilan teknik dasar Lob kategori baik dengan persentasi 78%, keterampilan teknik dasar Dropshot kategori baik dengan persentasi 67%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar pada atlet Bulutangkis PB. Bukit Makmur Kecamatan Sungai Bahar memiliki kategori baik dengan persentasi 78%.</p> <p>Kata Kunci : Keterampilan, Teknik Dasar, Bulutangkis</p>



PENDAHULUAN

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Di Indonesia bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat digemari semua kalangan dan ikut membentuk manusia yang sehat jasmani, rohani, dan sekaligus ikut mengharumkan nama, harkat, martabat bangsa dan negara Indonesia di mata dunia. Di Indonesia, olahraga masih membutuhkan perhatian dan pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit yang baru ataupun usaha meningkatkan kualitas atlet bulutangkis.

Olahraga tidak semata-mata untuk mengisi waktu luang atau sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia saja, melainkan lebih dari itu. Ada empat unsur dasar manusia melakukan olahraga, yaitu (a) olahraga untuk prestasi, (b) tujuan pendidikan, (c) mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu, (d) mencapai sasaran tertentu atau prestasi (M. Sajoto, 1995:10).

Bulutangkis atau *badminton* adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Olahraga ini mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan memukul bola yaitu kok atau *shuttlecock* melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama (Feri kurniawan, 2012:50). Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, *shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul.

Pada permainan bulutangkis, ada beberapa faktor yang mendukung terwujudnya kemampuan bermain yang bagus, antara lain faktor fisik, teknik, dan taktik. Faktor fisik merupakan faktor yang sangat dominan dan penting sebagai unsur dasar yang harus dimiliki dengan baik oleh pemain bulutangkis (Andara, 2018: 71).

Bulutangkis sudah menjadi olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia seperti orang tua, remaja, anak-anak baik dalam golongan putra atau putri. Karena bulutangkis merupakan olahraga yang mudah dimainkan dan tidak memerlukan tempat yang luas untuk memainkannya. Selain itu juga bulutangkis dapat menjadi olahraga yang menghasilkan prestasi bagi anak-anak yang menekuni bulutangkis, sehingga meningkatkan minat para orangtua untuk membina anak-anak untuk masuk dalam klub-klub bulutangkis yang ada di daerah sebagai salah satu cara untuk mengembangkan bakatnya dan menjadi atlet yang berprestasi untuk daerahnya masing-masing.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional dan internasional mempunyai syarat memiliki teknik yang mempunyai syarat memiliki teknik yang tingkat kebugaran yang tinggi (Gustaman, 2019: 78).

Dalam permainan bulutangkis harus selalu menjunjung tinggi sportivitas, kerja sama, kejujuran, dan aspek-aspek lainnya sehingga dalam permainan tersebut dapat menjadi sikap yang positif di antara pemain, maka dalam hal ini pendidikan jasmani sangatlah diperlukan. Bermain bulutangkis bagi anak-anak apabila dilakukan dengan baik dan sesuai dengan kriteria tertentu, maka akan banyak manfaat yang diperoleh, terutama dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental psikologis terhadap anak-anak. Permainan bulutangkis sangat mengutamakan aktivitas fisik, sehingga dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik

yang lebih cepat. Selain itu juga anak akan memiliki tingkat kesadaran jasmani yang lebih baik.

Pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan pertandingan merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana satu aspek tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun (Suharno, 2001:35). Setiap cabang olahraga khususnya bulutangkis harus menguasai keterampilan dasar untuk bisa bermain bulutangkis. Dalam permainan bulutangkis ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai. Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik manusia yang terdiri dari berbagai unsur yang meliputi segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia (Soekarjo, 2005:3).

Bulutangkis adalah olahraga yang paling gemari oleh masyarakat setelah sepakbola. Dimana-mana kita sering lihat orang bermain olahraga bulutangkis dari anak kecil hingga orang tua yang bisa dimainkan di halaman rumah, di jalan, atau di taman umum (Aksan, 2013:13). Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang (Nurdwi, 2019: 32).

Setiap cabang olahraga khususnya bulutangkis harus menguasai keterampilan dasar untuk bisa bermain bulutangkis. Dalam permainan olahraga bulutangkis ada beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai. Subarjah & Hidayat (2007:31) mengemukakan bahwa keterampilan dasar yang harus dikuasai dalam permainan olahraga bulutangkis dapat dikelompokkan kedalam empat bagian yaitu cara memegang raket (*grips*), sikap siap (*stance atau ready position*), gerakan kaki (*footwork*), dan gerakan memukul atau *strokes*. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri (Nurdwi, 2019: 38). Agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, setiap individu harus mampu memukul kok dari atas maupun dari bawah. Adapun jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai antara lain *service, lob, dropshot, smash, netting, underhand, dan drive* (Putra, 2016: 65).

Menurut Purnama (2010: 15) macam-macam teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis adalah servis, lob, smash, drop shot, netting. Untuk dapat menguasai teknik dasar ini sangat perlu dilaksanakan latihan, sehingga menguasai tingkat keterampilan yang baik.

Menurut Mondowismono (2011:2) prestasi bulutangkis Indonesia bak rollercoaster naik turun menanjak merosot. Ada masa-masa emas ada pula saat-saat kelam yang menyedihkan. Hal yang berbeda terasa di tahun 1970 an dan 1990 an ketika bulutangkis Indonesia berada ada di puncak kejayaan Indonesia. Kemudian pada tahun 2000an masa kejayaan ganda campuran Nova Widiyanto dan Liliyana Natsir melejit dan berhasil meraih gelar-gelar internasional dan berhasil meraih gelar juara dunia dua kali.

Menurut Faruq (2008:14) mencapai prestasi terbaik adalah hasil dari proses latihan yang panjang dengan berbagai pendekatan dan pola yang terarah dalam jangka waktu tertentu yang sudah dipersiapkan sedemikian rupa sehingga prestasi dapat dicapai.

Menurut Purnama (2010:1) untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam permainan bulutangkis harus didukung kondisi prima dalam berbagai aspek. Khususnya cabang olahraga bulutangkis bersifat *competitive sport* yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan juara untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar permainan bulutangkis. Teknik dasar permainan bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus diketahui oleh pemain bulutangkis dan dipahami oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan permainan bulutangkis (Tohar, 1992:34).

Di Dalam teknik pukulan terdapat berbagai macam teknik diantaranya *service*, *lob*, *dropshot*, *Smash*, *netting*. Dari bermacam teknik pukulan ada tiga teknik pukulan yang dalam pelaksanaannya mempunyai kesamaan yaitu *lob*, *Smash* dan *dropshot*. Ketiga macam teknik pukulan tersebut sama-sama dilakukan dari atas kepala. Pukulan *lob* adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah kebelakang garis lawan (Tohar, 1992:47). Pukulan *dropshot* adalah pukulan yang menghasilkan penerbangan *shuttlecock* yang diarahkan dengan penerbangan yang curam dan jatuhnya berada sedekat mungkin dengan net di daerah bidang lawan.(Tohar, 1992:50-51). *Smash* adalah “Suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang pihak lawan” (Tohar,1992:57). Yang membedakan dari ketiga teknik pukulan itu adalah arah sasaran, untuk pukulan *lob* di *base line*, pukulan *Smash* tajam ke bawah dan pukulan *dropshot* jatuh ke depan mendekati net.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode tes dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Arikunto (2013: 245), menyatakan bahwa pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis.

Di Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. (Sugiyono, 2013: 305).

Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Servis,
2. *Smash*
3. *Dropshot*,
4. *Netting*
5. *Lop*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan yang diajukan sebelumnya mengenai tingkat ketepatan teknik dasar pada atlet Bulutangkis PB. Bukit Makmur Kecamatan Sungai Bahar. Gambaran dari data dalam kelompok dapat dilihat pada diskripsi berikut ini :

Hasil tes Tingkat ketepatan teknik dasar pada atlet Bulutangkis PB. Bukit Makmur Kecamatan Sungai Bahar dengan jumlah 9 orang yang mengikuti 5 item tes yaitu Servis, *Smash*, *Dropshot*, *Netting*, *Lop* dan *Dropshot* dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1 Klasifikasi Ketepatan Teknik Dasar Servis

No	Klasifikasi	Norma	Fi	%
1.	Sangat Baik	41-50	1	11%
2.	Baik	31-40	4	44%

3.	Cukup	21-30	4	44%
4.	Kurang	11-20	0	0%
5.	Sangat Kurang	1-10	0	0%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan ketepatan teknik dasar servis dari 9 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 41-50 sebanyak 1 orang dengan persentasi 11%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 31-40 sebanyak 4 orang dengan persentasi 44%, yang memiliki kategori Cukup dengan rentang 21-30 sebanyak 4 orang dengan persentasi 44%.

Tabel 2 Klasifikasi Ketepatan Teknik Dasar *Smash*

No	Klasifikasi	Norma	Fi	%
1.	Sangat Baik	41-50	0	0%
2.	Baik	31-40	1	11%
3.	Cukup	21-30	8	89%
4.	Kurang	11-20	0	0%
5.	Sangat Kurang	1-10	0	0%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan ketepatan teknik dasar *smash* dari 9 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 31-40 sebanyak 1 orang dengan persentasi 11%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 21-30 sebanyak 8 orang dengan persentasi 89%.

Tabel 3 Klasifikasi Ketepatan Teknik Dasar *Netting*

No	Klasifikasi	Norma	Fi	%
1.	Sangat Baik	31-40	8	89%
2.	Baik	21-30	1	11%
3.	Kurang	11-20	0	0%
4.	Sangat Kurang	1-10	0	0%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan ketepatan teknik dasar *Netting* dari 9 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 31-40 sebanyak 8 orang dengan persentasi 89%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 21-30 sebanyak 1 orang dengan persentasi 11%.

Tabel 4 Klasifikasi Ketepatan Teknik Dasar *Lob*

No	Klasifikasi	Norma	Fi	%
1.	Sangat Baik	25-30	1	11%
2.	Baik	19-24	7	78%
3.	Cukup	13-18	1	11%
4.	Kurang	7-12	0	0%
5.	Sangat Kurang	1-6	0	0%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan ketepatan teknik dasar *Lob* dari 9 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 25-30 sebanyak 1 orang dengan persentasi 11%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 19-24 sebanyak 7 orang dengan persentasi 78%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 13-18 sebanyak 1 orang dengan persentasi 11%.

Tabel 5 Klasifikasi Ketepatan Teknik Dasar *Dropshot*

No	Klasifikasi	Norma	Fi	%
1.	Sangat Baik	41-50	0	0%
2.	Baik	31-40	6	67%
3.	Cukup	21-30	3	33%
4.	Kurang	11-20	0	0%
5.	Sangat Kurang	1-10	0	0%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan ketepatan teknik dasar *Dropshot* dari 9 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 31-40 sebanyak 6 orang dengan persentasi 67%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 21-30 sebanyak 3 orang dengan persentasi 33%.

Tabel. 6 Ketepatan Teknik dasar Pada Atlet Bulutangkis

No	Klasifikasi	Norma	Fi	%
1.	Sangat Baik	21-25	0	0%
2.	Baik	16-20	7	78%
3.	Cukup	11-15	2	22%
4.	Kurang	6-10	0	0%
5.	Sangat Kurang	1-5	0	0%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan ketepatan teknik dasar Pada Atlet Bulutangkis dari 9 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 16-20 sebanyak 7 orang dengan persentasi 78%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 11-15 sebanyak 2 orang dengan persentasi 22%.

Dalam permainan bulutangkis harus selalu menjunjung tinggi sportivitas, kerja sama, kejujuran, dan aspek-aspek lainnya sehingga dalam permainan tersebut dapat menjadi sikap yang positif di antara pemain, maka dalam hal ini pendidikan jasmani sangatlah diperlukan. Bermain bulutangkis bagi anak-anak apabila dilakukan dengan baik dan sesuai dengan kriteria tertentu, maka akan banyak manfaat yang diperoleh, terutama dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental psikologis terhadap anak-anak. Permainan bulutangkis sangat mengutamakan aktivitas fisik, sehingga dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik yang lebih cepat. Selain itu juga anak akan memiliki tingkat kesadaran jasmani yang lebih baik.

Seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut untuk memahami dan menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar permainan bulutangkis. Teknik dasar permainan bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus diketahui oleh pemain bulutangkis dan dipahami oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan permainan bulutangkis (Tohar, 1992:34).

Di Dalam teknik pukulan terdapat berbagai macam teknik diantaranya *service, lob, dropshot, Smash, netting*. Dari bermacam teknik pukulan ada tiga teknik pukulan yang dalam pelaksanaannya mempunyai kesamaan yaitu *lob, Smash* dan *dropshot*. Ketiga macam teknik pukulan tersebut sama-sama dilakukan dari atas kepala. Pukulan *lob* adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah kebelakang garis lawan (Tohar, 1992:47).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh ketepatan teknik dasar servis dari 9 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 41-50 sebanyak 1 orang dengan persentasi 11%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 31-40 sebanyak 4 orang dengan persentasi 44%, yang memiliki kategori Cukup dengan rentang 21-30 sebanyak 4 orang dengan persentasi 44%. , ketepatan teknik dasar *smash* dari 9 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 31-40 sebanyak 1 orang dengan persentasi 11%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 21-30 sebanyak 8 orang dengan persentasi 89%, ketepatan teknik dasar *Netting* dari 9 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 31-40 sebanyak 8 orang dengan persentasi 89%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 21-30 sebanyak 1 orang dengan persentasi 11%, ketepatan teknik dasar *Lob* dari 9 orang yang

memiliki kategori sangat baik dengan rentang 25-30 sebanyak 1 orang dengan persentasi 11%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 19-24 sebanyak 7 orang dengan persentasi 78%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 13-18 sebanyak 1 orang dengan persentasi 11%, ketepatan teknik dasar *Dropshot* dari 9 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 31-40 sebanyak 6 orang dengan persentasi 67%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 21-30 sebanyak 3 orang dengan persentasi 33%.

Ketepatan teknik dasar Pada Atlet Bulutangkis dari 9 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 16-20 sebanyak 7 orang dengan persentasi 78%, yang memiliki kategori cukup dengan rentang 11-15 sebanyak 2 orang dengan persentasi 22%.

SIMPULAN

Setelah dari pembahasan di atas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Tingkat ketepatan teknik dasar pada atlet Bulutangkis PB. Bukit Makmur Kecamatan Sungai Bahar memiliki kategori baik dengan dengan persentasi 78%.

RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Broto Happy Mondowismono. 2011. *Baktiku Bagi Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama
- Edo Hari. Andara, 2018. *Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis Pada Atlet PB Fifa Sidoarjo dan atlet PB Satria Muda Sidoarjo U17*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Grice, 2004. *Bulutangkis. Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Gustaman, 2019. *Hubungan footwork Kekuatan otot tungkai dan tinggi lompatan terhadap kemampuan smash bulutangkis* . Juara. *Jurnal Olahraga*(1),1-8
- Hermawan. Aksan, 2013 . *Mahir Bulutangkis* . Jakarta : Nuansa Cendekia.
- Hidayat, 2004. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang : FIK UNNES
- Komari, 2008. *Jendela Bulutangkis*. Yogyakarta. FIK UNY
- Kurniawan, Feri 2012. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta. Laskar Aksara
- Muhamaad Muhyi Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Bulutangkis*. Jakarta. Grasindo
- Nurdwi, 2019. *Tingkat Keterampilan Dasar dalam permainan bulutangkis pada atlet PB. Karsa Mandiri Makassar*
- Nurhasan, 2001. *Modul Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : UPI Poole, J. 2016. *Belajar bulutangkis*. Bandung.
- Poole, 2009. *Belajar Bulutangkis*. Bandung : Pionir Jaya.
- Purnama. Sapta Kunta 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta : Yuma Pustaka.
- Putra, A.K., & Wijayanti, N.P.N. 2016. *Pengaruh latihan Footwork Terhadap Kelincahan Pada Atlit Putra Persatuan Bulutangkis Mandiri Pekanbaru U15*. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 4(1), 1-8.
- Razi Abdillah. Iqbal 2015. *Kemampuan Pukulan Pemain Bulutangkis Klub Bina Satria Tangkas Wonosobo Tahun 2015*
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang.

- Saleh Anasir, 2010. *Hubungan Antara Ketepatan Pukulan Smash Penuh dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis pada Siswa kelas IV, V, VI SD Piri Nitikan Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.*
- Soni Hartanto. Dermawan 2016. *Tingkat Kemampuan Pukulan Servis Pendek Pada Pemain Pemula PB. Muria Bae Kudus.*
- Subarjah, Herman. 2000. *Bulutangkis.* Semarang : Depdikbud.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* ALFABETA: Bandung.
- Suharno, 2001. *Ilmu Coaching Umum.* Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Sumarno, 2009. *Bulutangkis (Mata Kuliah Pilihan I).* Jakarta : Universitas Terbuka.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis.* Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Wahyu Ratna Sari 2019. *Kemampuan Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Dalam Permainan Bulutangkis Di Kabupaten Kudus*