

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
DI SMP MUHAMMADIYAH 8
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Fathunah Nur Rochmah
NIM. 11601241041

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta” ini disusun oleh Fathunah Nur Rochmah NIM. 11601241041, telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 1 April 2015
Pembimbing,


Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 1 April 2015
Yang Menyatakan,



Fathunah Nur Rochmah
NIM. 11601241041

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan Pukulan Sevis Pendek Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta" disusun oleh Fathunah Nur Rochmah, NIM 11601241041, ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 8 April 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Amat Komari, M.Si.	Ketua		15/4/15
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris		15/4/15
Hari Yuliarto, M.Kes	Pengaji I (Utama)		15-04-2015
Drs. Agus Sumhendartin S, M.Pd	Pengaji II (Pendamping)		15-4-2015

Yogyakarta, April 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Kurnipis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Bulutangkis olahraga kebanggaan Indonesia

Telah mengharumkan nama Bangsa & Negara

Semakin hari semakin dewasa

Mampu menerima kritik secara terbuka

(Amat Komari)

The greatest pleasure is doing what some people can't do

(Fathunah Nur Rochmah)

PERSEMPAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

- Kedua orang tuaku, Ibu Susilah dan Bapak Guyono yang selalu siap memberikan segalanya yang terbaik baik moral maupun materil baik diminta atau sukarela.

- Adikku Aladinata yang paling ganteng
- Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pemuda ganteng berhati mulia

Berbadan tegap penuh wibawa

Taat pada agama

Dapat menjadi imam dan pelindung keluarga

Sebagai penuntun dalam setiap usaha

Berbakti dengan kedua orang tua

Bercita- cita baik di dunia maupun alam fana

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
DI SMP MUHAMMADIYAH 8
YOGYAKARTA**

Oleh:
Fathunah Nur Rochmah
11601241041

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta yang relatif kurang akurat karena metode latihan yang diberikan sangat monoton dan tidak menarik sehingga tidak ada antusiasme siswa dalam proses latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 12 kali. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta sebanyak 23 siswa. Tes ketepatan pukulan servis pendek diukur menggunakan instrumen kemampuan ketepatan pukulan servis pendek French oleh Tohar (1992: 216) dengan validitas 0,66 dan reabilitas 0,88. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai t_{hitung} 8,993 dengan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.005$. Nilai rerata hasil ketepatan pukulan servis pendek awal atau *pre-test* sebesar 47,70 sedangkan ketepatan *post-test* naik menjadi 59,91.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta.

Kata kunci: permainan target, ketepatan, servis pendek

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Pendek Siswa Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta M.A, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan POR FIK UNY dan selaku dosen pembimbing skripsi atas segala kemudahan yang diberikan.
4. Ibu Dr. Sri Winarni, M.Pd, Dosen Pembimbing Akademik atas segala bimbingannya selama perkuliahan.
5. Bapak Ibu Dosen Program Studi PJKR atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
6. Bapak Ibu Karyawan berbagai bagian yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang memuaskan.
7. Ibu Purwantini, S.Pd, Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta,, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

8. Kedua orang tua, kakak dan adikku yang telah memberikan doa, semangat, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Teman-teman PJKR A 2011 yang selalu memberikan bantuan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, diucapkan terima kasih segala bantuannya sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Disadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat diharapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 1 April 2015
Penulis,

Fathunah Nur Rochmah
NIM. 11601241041

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DARTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Bulutangkis	9
2. Hakikat Latihan	11
3. Prinsip-prinsip Latihan	15
4. Hakikat Permainan Target.....	17
5. Hakikat Pukulan Servis Pendek	24
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama	26
7. Hakikat Ketepatan Servis	27
8. Hakikat Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta	29
9. Hubungan Ketepatan dengan Permainan Target	30
10. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Target	31
B. Penelitian yang Relevan	39

C. Kerangka Berpikir	41
D. Hipotesis Penelitian	42
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	43
B. Populasi dan Sampel Penelitian	44
C. Deskripsi Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	45
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data	46
F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	52
1. Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ketepatan Servis Pendek	53
a) Data Hasil <i>Pre-test</i> Ketepatan Servis Pendek	54
b) Data Hasil <i>Post-test</i> Ketepatan Servis Pendek	55
2. Uji Prasyarat	56
a) Uji Normalitas	56
b) Uji Homogenitas	57
3. Hasil Analisis Data Penelitian	58
B. Pembahasan	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi	61
C. Keterbatasan Penelitian	62
D. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	52
Tabel 2. Deskriptif Statistik Ketepatan Servis Pendek	54
Tabel 3. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> Ketepatan Servis Pendek	54
Tabel 4. Deskripsi Hasil <i>Post-test</i> Ketepatan Servis Pendek	55
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	57
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian	57
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Jembatan warna	32
Gambar 2. Bowling tutup	33
Gambar 3. Lempar cincin	34
Gambar 4. Holampar	35
Gambar 5. Keranjang bernilai	36
Gambar 6. Papan pelangi	37
Gambar 7. Simpapa	38
Gambar 8. Desain penelitian	44
Gambar 9. Lapangan <i>French</i>	47
Gambar 10. Histogram Data <i>Pretest</i> Ketepatan Pukulan	55
Gambar 11. Histogram Data <i>Posttest</i> Ketepatan Pukulan	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	66
Lampiran 2. Program Permainan Target	69
Lampiran 3. Data Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	84
Lampiran 4. Deskriptif Data	88
Lampiran 5. Distribusi Frekuensi	89
Lampiran 6. Uji Normalitas	91
Lampiran 7. Uji Homogenitas Varian	92
Lampiran 8. Uji Hipotesis	93
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga adalah proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Toho Cholik Mutohir, 2003: 86). Mengingat betapa pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari akan memberikan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan, karena dengan berolahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan kemampuan otak.

Olahraga bulutangkis merupakan cabang olahraga yang cukup membanggakan dan sudah mendapat tempat di hati masyarakat Indonesia. Berkat prestasi para atlet di tingkat dunia, olahraga bulutangkis cukup diunggulkan. Di Indonesia olahraga bulutangkis sangat memasyarakat, dan dikembangkan secara intensif oleh sekolah bulutangkis secara terprogram melalui jalur KONI, Depdiknas dan masyarakat pecinta olahraga bulutangkis itu sendiri. Usaha untuk mengembangkan olahraga bulutangkis sejalan dengan program pemerintah untuk menjadikan bangsa yang sehat, kuat dan sejahtera. Upaya meningkatkan prestasi olahraga perlu terus dilakukan

melalui pembinaan sejak dini, mungkin melalui pencarian, pemantauan bakat, pembibitan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien (Lismadiana, 2006: 65). Ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu upaya untuk mengatasi masalah pembinaan pada lingkungan sekolah. Banyaknya pertandingan-pertandingan tingkat sekolah setiap tahunnya untuk mencari bibit baru pada tingkat sekolah sehingga sekolah dituntut melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler untuk menunjang siswa-siswi untuk berlatih dan untuk mengembangkan bakat. Ekstrakurikuler di sekolah juga dapat menjadi solusi bagi siswa yang kurang mampu dari segi ekonomi dan dorongan dari orang tua untuk berlatih di sekolah bulutangkis (*club*). Anak-anak pada usia sekolah yang merupakan bibit-bibit atau sumber daya manusia yang sangat diharapkan bagi perkembangan prestasi olahraga bulutangkis dimasa mendatang.

Sebagian besar sekolah mempunyai aula yang di dalamnya terdapat lapangan bulutangkis *indoor* atau lapangan bulutangkis *outdoor* di halaman sekolah. Dengan peralatan tambahan seperti net, raket, dan *shuttlecock*, pelaksanaan ekstrakurikuler bulutangkis sudah dapat berjalan. Pembinaan bulutangkis secara profesional memerlukan tenaga pembina profesional yang juga memerlukan fasilitas yang memadai serta harus melihat besar kecilnya kemauan dari siswa yang akan dibina tersebut (Lismadiana, 2006: 67). Pelatih ekstrakurikuler bulutangkis yang profesional diharapkan mempunyai kemampuan untuk meningkatkan potensi dan bakat peserta ekstrakurikuler,

sehingga bakat yang telah dimiliki dapat dikembangkan dan ditingkatkan. Beberapa bentuk latihan bulutangkis dengan berbagai macam metode akan dilatihkan secara bertahap dan akan terus meningkat sesuai dengan kemampuan siswa sehingga mencapai hasil yang maksimal.

Dalam bermain bulutangkis terdapat teknik dasar yang harus dipahami dan dikuasai seperti teknik memegang raket, teknik memukul bola, teknik penguasaan kerja kaki. Teknik pukulan (servis, *lob (clear), dropshot, smash* dan *drive*) perlu dikuasai karena inti dari permainan bulutangkis adalah dengan adanya pukulan untuk mematikan lawan. Teknik pukulan yang dimaksud ialah suatu cara untuk melakukan gerakan memukul dengan mengembalikan *shuttlecock* keseberang lapangan (Yuniaristi, 2010: 4). Servis menjadi dasar atau modal utama dalam permainan bulutangkis. Servis memberikan pengaruh untuk mendapatkan angka dan memenangkan pertandingan, untuk itu setiap pemain harus memiliki ketepatan yang baik dalam melakukan servis. Menurut Sutono (2008: 20), servis mungkin merupakan pukulan tunggal yang paling penting, sulit bagi setiap pemain untuk mendapatkan skor secara konsisten tanpa servis yang memadai. Servis pendek yaitu servis dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu: ke sudut titik perpotongan antara garis servis di depan dengan garis tengah dan garis servis dengan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net (Tohar, 1992: 41). Berdasarkan hasil observasi peneliti yang telah dilakukan pada peserta ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta banyak melakukan servis pendek dengan

melambungkan *shuttlecock* ke arah temannya, bukan melakukan dari segi atau tahap persiapan, tahap perkenaan, dan tahap lanjutan. Kesalahan dalam melakukan servis seperti pada posisi kaki berdiri sejajar dengan bahu, tidak berdiri dengan kaki diregangkan satu di depan dan satu di belakang. Posisi memegang raket masih salah dalam melakukan servis, arah pandangan siswa-siswi masih tidak fokus pada sasaran servis pendek, dan perkenaan bola pada raket tidak tepat sehingga hasil tidak maksimal. Latihan servis pendek yang kurang bervariasi dan terkesan monoton memberikan efek jemu, kurang tertarik, dan kurang semangat peserta ekstrakurikuler untuk ikut serta dalam latihan, hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang duduk dan bercanda saat latihan servis pendek berlangsung. Bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan diharapkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Apabila pelatih ekstrakurikuler dapat membuat berbagai macam metode latihan dengan sebuah permainan, kemungkinan siswa akan tertarik dan termotivasi untuk bergerak aktif sekaligus memberikan kesempatan anak mendapatkan hal yang baru dari metode permainan tersebut. Peneliti ingin membantu pelatih dalam melakukan latihan servis pendek dengan permainan berupa permainan target. Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003) menjelaskan bahwa permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.

Permainan target dianggap cocok untuk meningkatkan ketepatan hampir sama yaitu mempunyai arah menuju sasaran dengan tepat. Permainan target juga mempunyai keselarasan dengan servis dalam bulutangkis. Permainan target ialah permainan akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan. Permainan ini tidak mengenal kontak tubuh dengan lawan (Tri Ani Hastuti, 2011: 3-4). Sedangkan servis membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam pelaksanaanya sehingga permainan target apabila diterapkan pada teknik servis pendek dapat berjalan. Namun permainan terget tersebut dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang atau dengan latihan rutin. Tohar (1992: 155) menyatakan, dengan melakukan kegiatan latihan secara sistematis, terus menerus melalui pengulangan yang konstan maka organisasi mekanisme *neuro physiologic* tubuh akan menjadi baik sehingga gerakan yang tadinya kurang dikuasai dan dilakukan dengan penuh pemikiran, lama-kelamaan gerakan itu akan dapat dikuasai dengan baik dan dapat dilakukan secara otomatis. Permainan target dimasukkan dalam susunan program latihan yang akan diberikan kepada siswa ekstrakurikuler bulutangkis. Adapun fungsi utama latihan yaitu (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemamouan psikis olahragawan dalam bertanding. Walaupun penyampaian materi dengan metode bermain, namun pembina maupun pelatih ekstrakurikuler harus memperhatikan prinsip latihan. Sukadiyanto

(2002: 14) menyebutkan, prinsip latihan meliputi: (1) individual, (2) adaptasi, (3) beban latihan (*overload*), (4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up* dan *cooling down*), (8) periodesasi (9) beban moderat (tidak berlebihan), dan (10) latihan harus sistematis.

Berbagai metode untuk mengatasi masalah yang dibahas di atas dengan tujuan agar siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah ini semakin meningkat keterampilan bermain bulutangkis, khususnya ketepatan servis pendek maka terobosan dengan menerapkan salah satu jenis permainan, yaitu menggunakan metode permainan target. Oleh sebab itu, untuk menguji dan membuktikan dengan penelitian, sehingga judul yang dipilih adalah “Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Latihan servis pendek yang kurang bervariasi dan terkesan monoton memberikan efek jemu, kurang tertarik, dan kurang semangat peserta ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta.
2. Metode latihan dengan permainan target belum pernah dicoba atau diteliti dalam proses peningkatan ketepatan pukulan servis pendek pada

siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta.

3. Perlunya peningkatan ketepatan servis pendek pada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta sebagai proses keberhasilan penguasaan teknik bermain bulutangkis.

C. Batasan Masalah

Karena adanya berbagai keterbatasan, maka peneliti membatasi penelitian ini pada masalah tentang “pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah dan mempertimbangkan pembatasan masalah di atas, permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini, adakah pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait seperti :

1. Manfaat Teoritis

Metode latihan dengan permainan target membuktikan dapat meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek sehingga dengan permainan target dapat digunakan untuk meningkatkan berbagai keterampilan dalam bulutangkis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta ekstrakurikuler bulutangkis dapat memberikan pengalaman baru dalam latihan teknik dasar bulutangkis khususnya teknik servis pendek dan meningkatnya ketepatan tersebut.
- b. Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler, memberikan masukan berupa pengetahuan dan informasi bahwa dalam melatih servis pendek dapat dilaksanakan dengan permainan target.
- c. Bagi peneliti berikutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau acuan bagi penelitian selanjutnya khususnya pada penelitian yang berkaitan dengan melatih ketepatan servis pendek dengan permainan target.
- d. Bagi masyarakat, memandang ekstrakurikuler sebagai wadah yang dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengembangkan bakat, terutama bakat bermain bulutangkis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Bulutangkis

Bulutangkis adalah termasuk olahraga yang termasuk dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan. Menurut Herman Subardjah (2000: 13) permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok (*shuttlecock*) sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan kok (*shuttlecock*) di daerah permaianan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kok (*shuttlecock*) dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri.

Permainan bulutangkis dimulai dari seorang pemain melakukan servis ke arah lawannya, sedangkan masing-masing pemain berdiri di lapangan bulutangkis yang telah ditetapkan sesuai dengan peraturan permainan, yang kemudian lawannya menerima servis tersebut sehingga terjadi *rally* dalam permainan, pada saat *rally* seorang pemain bulutangkis bisa menggunakan bermacam- macam teknik *overhead*, *lob*

(*clear*), *dropshot*, *net shoot*, *drive*, *smash* yang dapat mematikan lawan.

Adapun peralatan yang digunakan dalam permainan bulutangkis yaitu:

1. Net dan Tiang

Net atau jaring merupakan pembatas berupa jaring yang membentang antara dua bidang permainan dan diikatkan pada tiang. Menurut Herman Subardjah (2000: 51), panjang net yaitu 6,10 m yang diikatkan pada tiang net yang dipancangkan tepat pada titik tengah ujung garis samping bagian lapangan untuk permainan ganda dengan tinggi tiang 155 cm dari permukaan lantai.

2. Kok (*Shuttlecock*)

Menurut James Poole (1982: 143), *shuttlecock* yaitu nama resmi dari *shuttle* atau “*bird*”. Sekarang ada dua jenis *shuttle* yaitu: (1) *shuttle* dengan bulu angsa dan (2) *shuttle* dengan bulu dari nylon. Herman Subardjah (2000: 53) menyebutkan, *shuttlecock* harus mempunyai 16 lembar bulu yang ditancapkan pada dasar *shuttlecock* dengan panjang bulu antara 64-70 milimeter dengan berat antara 4,74 - 5,50 gram.

3. Raket

Menurut Herman Subardjah (2000: 54), raket bulutangkis harus berukuran panjang tidak lebih dari 68 cm. Kepala raket mempunyai panjang 23 cm. Permukaan raket yang dipasang senar berkuran panjang 28 cm dan lebar 22 cm, sedangkan untuk pegangan

raket tidak mempunyai ukuran tertentu, tetapi disesuaikan dengan keinginan orang yang menggunakannya.

4. Lapangan

Menurut PB PBSI (2004: 5), lapangan bulutangkis dapat dibuat dimana saja, sejauh tersedia ruang ruangan seluas kira-kira 12 x 20 m. Ditempat terbuka tentu saja diupayakan agar gangguan angin tidak terlalu besar, sedangkan di ruang tertutup, atap bangunannya se bisa mungkin diatas 8 m agar *shuttlecock* yang sedang dimainkan tidak terganggu. Lapangan yang diakui Internasional digunakan karpet yang terbuat dari karet keras namun elastis. Garis-garis batas pada lapangan dibuat dengan warna putih, kuning atau warna lainnya asal mudah dilihat dan dibedakan dengan warna dasar lantai. Lebar garis batas lapangan adalah 40 mm (1½). Lapangan bulutangkis berukuran 610 x 1340 cm, yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing dua sisi berlawanan. Ada garis tunggal, ada garis ganda, ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima servis.

2. Hakikat Latihan

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Bompa (1994: 5) menjelaskan, latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual

mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 1) menyebutkan, latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Sasaran latihan meliputi (1) perkembangan fisik multilateral, (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, (3) faktor teknik, (4) faktor taktik, (5) aspek psikologis, (6) faktor kesehatan, (5) pencegahan cedera. Sukadiyanto (2002: 5) memberikan penjelasan tentang istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* menurut Sukadiyanto (2002: 5) adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai pralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Sebagai contoh, apabila seorang petenis agar dapat melakukan *ground-strokes* secara akurat dan tepat pada sasaran yang

diinginkan, maka diperlukan *practice* dalam memukul bola secara konsisten pada target. Untuk itu diperlukan alat bantu seperti kaleng bekas tempat bola yang diletakkan pada target berjarak 1 meter dari garis tunggal dan 1 meter dari garis belakang. Pemain tersebut berusaha memukul bola yang diumpan pelatih atau *rally* dengan temannya jatuh pada target yang ditentukan. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto (2002: 6) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnaan geraknya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain: (1) Pembukaan/pengantar latihan, (2) Pemanasan (*warming up*), (3) Latihan inti, (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*.

Menurut Sukadiyanto (2002: 7), latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan

yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training*, maka latihan selalu memiliki ciri-ciri. Menurut Sukadiyanto (2002: 8-9), proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat, (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan. Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 2) menyebutkan, sasaran latihan meliputi: (1) perkembangan fisik multilateral, (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, (3) faktor teknik, (4) faktor taktik, (5) aspek psikologis, (6) faktor kesehatan, (5) pencegahan cedera. Sasaran dan tujuan latihan juga

disampaikan oleh Sukadiyanto (2002: 10) antara lain untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Ditambahkan oleh Sudrajat Prawirasaputra (2000: 5), tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, sedangkan tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan(pencegahan cedera) dan keselamatan, mencakup pengembangan dan penyempurnaan: (1) fisik secara multiratera, (2) fisik secara khusus sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya, (4) taktik/ strategi yang dibutuhkan, (5) kualitas kesiapan bertanding, (6) persiapan optimal olahraga beregu, (7) keadaan kesehatan atlet, (8) pengetahuan atlet tentang fisiologi, psikologi, rencana program, nutrisi, serta masa regenerasi.

3. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih. Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 7) menyebutkan prinsip latihan meliputi: (1) partisipasi aktif, (2) perkembangan multilateral, (3) individual, (4) *overload*, (5) spesifikasi, (6) kembali asal (*reversible*), (7) variasi. Menurut Bompa (1994: 29-48)

prinsip latihan sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip perkembangan menyeluruh, (3) spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip variasi, (6) model dalam proses latihan, (7) prinsip peningkatan beban.

Tohar (1992: 155) menyatakan, dengan melakukan kegiatan latihan secara sistematis, terus menerus melalui pengulangan yang konstan maka organisasi mekanisme *neuro physiologic* tubuh akan menjadi baik sehingga gerakan yang tadinya kurang dikuasai dan dilakukan dengan penuh pemikiran, lama- kelamaan gerakan itu akan dapat dikuasai dengan baik dan dapat dilakukan secara otomatis. Permainan target dimasukkan dalam susunan program latihan yang akan diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Tri Ani Hastuti (2011: 27) menyebutkan, perlakuan pembelajaran *target games* selama 12-16 kali pertemuan. Adapun fungsi utama latihan yaitu (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemamouan psikis olahragawan dalam bertanding. Walaupun penyampaian materi dengan metode bermain, namun pembina maupun pelatih ekstrakurikuler harus memperhatikan prinsip latihan. Sukadiyanto (2002: 14) menyebutkan, prinsip latihan meliputi: (1) individual, (2) adaptasi, (3) beban latihan (*overload*), (4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up*

dan *cooling down*), (8) periodesasi (9) beban moderat (tidak berlebihan), dan (10) latihan harus sistematis.

4. Hakikat Permainan Target

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir dari permainan tersebut. Seperti yang diungkapkan Sukintaka (1998: 2) bermain dapat dirumuskan sebagai aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut. Anak akan menghadapi berbagai masalah yang timbul dalam permainan tersebut dan harus menyelesaikan masalah pada saat itu juga dengan cepat dan tepat. Bermain bermanfaat untuk dapat merangsang perkembangan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam aktivitas bermain (Soetjiningsih, 1995: 21) adalah (1) ekstra energi, (2) waktu, (3) alat permainan, (4) ruangan untuk bermain, (5) pengetahuan cara bermain, (6) teman bermain. Bermain juga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Wujud dari aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani adalah sebuah permainan.

Dalam penelitian ini, *treatment* yang akan digunakan adalah permainan target. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi permainan yang ada dalam sebuah pendekatan pendidikan jasmani yaitu *Teaching Games for Understanding (TGfU)*. Saryono dan Soni Nopemberi (2012: 1) menjelaskan, *Teaching Games for Understanding*

(TGfU) adalah suatu pendekatan yang awalnya dikembangkan di Universitas Loughborough, Inggris untuk merancang anak bermain. Pada tahun 1982, Bunker dan Thrope mengembangkan gagasan TGfU karena melihat anak-anak banyak meninggalkan pelajaran pendidikan jasmani dikarenakan oleh kurangnya keberhasilan dalam penampilan gerak, kurangnya pengetahuan tentang bermain, hanya memperhatikan teknik semata, hanya guru yang membuat keputusan pada permainan, dan kurangnya pengetahuan dari para penonton dan penyelenggara pertandingan untuk mengerti apa yang dilakukan dalam permainan. TGfU sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik untuk memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk konsep dasar bermain dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan aktivitas jasmani. TGfU tidak memfokuskan pembelajaran pada teknik bermain olahraga sehingga pembelajaran akan lebih dinamis dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. TGfU lebih menekankan pada pendekatan taktik tanpa memperdulikan teknik yang digunakan, bermain dalam segala posisi pada permainan tersebut, mengembangkan kreativitas bermain, kecepatan pengambilan keputusan dalam permainan dan menekankan berbagai macam variasi bermain (Saryono dan Soni Nopember, 2012: 6). Caly Setiawan dan Soni Nopemberi (2004: 56) mengemukakan bahwa TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan

untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. TGfU sangat efektif dalam pembelajaran yang berpusat pada siswa dan permainan. Pendekatan pembelajaran ini menuntut siswa untuk mengerti tentang taktik dan strategi bermain olahraga terlebih dahulu sebelum belajar tentang teknik yang digunakan. Hal ini sesuai dengan beberapa pendapat ahli menurut Saryono dan Soni Nopemberi (2012: 7), TGfU merupakan pendekatan pembelajaran yang berfokus pada tingkat kemampuan taktik untuk meningkatkan penggunaan keterampilan teknik, bukan keterampilan teknik untuk meningkatkan kemampuan taktik.

Mitchell, Oslin dan Griffin (2003: 7-8) menjelaskan bahwa TGfU memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam 4 klasifikasi bentuk permainan, yaitu:

1. *Target games* (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasi yang tinggi. Permainan yang termasuk *target games* antara lain adalah *golf, woodball, bowling, snooker*.

2. *Net/wall games* (permainan net), permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau projektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkannya melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau projektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan. Permainan ini mensyaratkan penutupan ruang kosong dan memanipulasi bola dengan akurasi dan kecepatan tertentu untuk dijatuhkan pada daerah lapangan kosong lawan. Permainan yang termasuk dalam permainan ini antara lain bulutangkis, tenis, bola voli, sepak takraw, dan *squash*.
3. *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan cara memukul bola atau projektil, kemudian pemukul berlari mencari daerah yang aman yang telah ditentukan. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam lapangan agar pemukul dapat lari ketempat aman. Permainan yang termasuk antara lain *baseball*, *softball*, dan *cricket*.
4. *Invasion games* (permainan serangan/invasi), permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu

memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau kedaerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasaan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk dalam permainan ini antara lain adalah sepakbola, *rugby*, bola basket, bola tangan, dan hoki.

Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Kelebihan permainan target dibandingkan dengan permainan lainnya diungkapkan oleh Mitchell, Oslin dan Griffin (2003: 21) bahwa “*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*”. Target games merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya sehingga permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam. Bentuk-bentuk target games yang biasa dilakukan, misalnya panahan, *golf*, *bowling*, *billiards*, *snooker* dengan berbagai modifikasinya.

Manfaat dari permainan target yaitu siswa dituntut untuk mengembangkan kesadaran taktis dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran (Aris Fajar Pambudi, 2007: 38). Kesadaran taktikal adalah prasyarat untuk kemampuan penampilan, tetapi pada saat bersamaan peserta harus menampilkan baik pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik- baiknya. Kemampuan untuk memiliki keterampilan dalam permainan target secara tenang, percaya diri, konsentrasi, dan fokus pada target akan membantu seorang anak menganggap dirinya mampu serta akan membuat seorang mahasiswa merasa positif dan yakin akan kemampuan dirinya. Perubahan itu dapat berupa sesuatu yang baru, yang segera tampak dalam perilaku nyata maupun tersembunyi. Proses belajar dapat berlangsung bila disertai kesadaran dan intensitas kemauan dari individu yang belajar. Sikap dan perbuatan yang ditujukan dalam kemandirian merupakan kebutuhan dasar dari setiap individu untuk mengaktualisasikan potensi dan kemampuan diri.

Permainan target perlu dikemas dalam bentuk permainan agar pembelajaran lebih menyenangkan dan tidak membuat siswa menjadi jemu. Permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak. Ditambahkan oleh Aris Fajar Pambudi (2007: 38),

melalui permainan target diharapkan siswa memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Nilai yang diharapkan muncul adalah:

1. Kemandirian sikap

Manusia pada waktu dilahirkan belum membawa sikap tertentu terhadap suatu objek. Dengan demikian sikap itu terbentuk dalam perkembangan individu yang bersangkutan dan perkembangan individu bisa melalui interaksi sosial.

2. Kemandirian belajar

Kemandirian belajar yaitu sesuatu keadaan yang memungkinkan seseorang mengatur dan engarahkan diri sendiri sesuai tingkat perkembangannya. Kemandirian belajar siswa akan dapat mengembangkan nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan dalam hal sebagai berikut: (a) membuat keputusan yang bertanggung jawab, (b) menentukan aktivitas belajar sesuai keinginan sendiri, (c) membuat pengertian sesuai pemahaman, (d) menyadari tentang kenapa dan bagaimana memperoleh pengetahuan baru sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka. Kemandirian belajar akan tumbuh apabila pada diri seseorang memiliki pemahaan yang positif terhadap permdalahan pembeajaran yang dihadapi.

3. Pembentukan karakter

Pendidikan jasmani (penjas) merupakan suatu upaya pendidikan yang diakukan terhadap anak-anak agar mereka dapat belajar bergerak dan belajar melalui gerakan serta kepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani.

4. Pembentukan kepribadian

Merupakan sifat dan tingkah laku khas seseorang yang membedakannya dengan orang lain; integrasi karakteristik dari struktur-struktur, pola tingkah laku minat, pendirian, kemampuan dan potensi yang dimiliki seseorang, segala sesuatu mengenai diri seseorang sebagaimana diketahui oleh orang lain.

Sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi apabila aktivitas ini diakukan berulang-ulang maka akan terbentuk sifat-sifat yang terdapat dalam *target games*. Target games perlu dikemas dalam bentuk permainan (Tri Ani Hastuti, 2011: 17-18). Permainan dapat dimaknai dengan dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari

kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang kalah. Permainan adalah usaha olah diri (olah pikiran dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional.

5. Hakikat Pukulan Servis Pendek

Pukulan servis merupakan pukulan pertama yang mengawali suatu permainan bulutangkis. Dikatakan bahwa servis adalah pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan penting dalam pemainan bulutangkis (Tohar, 1992: 40-41). Pukulan servis boleh dilakukan baik dengan servis panjang (*forehand*) maupun dengan servis pendek (*backhand*). Pukulan servis dengan *forehand* yaitu pukulan yang dilakukan dengan tangan bagian telapak tangan menghadap ke depan dan mempunyai luas bidang gerak yang lebih besar sehingga servis ini banyak digunakan dalam permainan tunggal, sedangkan pukulan servis *backhand* yaitu pukulan yang dilakukan dengan tangan bagian punggung tangan menghadap ke depan dan mempunyai luas bidang sempit sehingga fluktuasi yang diberikan

kecil pula. Hal ini sesuai dengan hukum ketepatan jika luas gerak kecil ketepaan pun sempit sehingga pukulan servis *backhand* ini umumnya digunakan dalam permainan ganda. Saat melakukan servis, *shuttlecock* yang dipukul harus diusahakan jatuh menurun secara tegak lurus kebawah di suatu tempat di garis belakang lapangan pihak lawan terutama diarahkan di susut- sudut perpotongan antara garis tepi untuk permainan tunggal dengan garis belakang untuk servis permainan tggal dan perpotongan antara garis tengah dengan garis belakang untuk servis permainan ganda. Dengan demikian, bola lebih sulit untuk diperkirakan jatuhnya dan sulit untuk dipukul sehingga pengembalian lawan kurang efektif (Tony Grice, 2002: 25).

Servis pendek yaitu servis dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu: ke sudut titik perpotongan antara garis servis didepan dengan garis tengah dan garis servis dengan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net (Tohar, 1992: 41). Servis pendek dilakukan dengan dua cara yaitu servis *forehand* dan *backhand*. Servis *forehand* yaitu servis yang bertujuan untuk memaksa lawan agar tidak bisa melakukan serangan. Selain itu lawan dipaksa berada dalam posisi bertahan sehingga dapat melakukan serangan terlebih dahulu. Jenis servis ini banyak digunakan dalam permainan tunggal (*single*). *Shuttlecock* harus dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek. Pada saat perkenaan dengan kepala (daun) raket dan *shuttlecock*, siku dalam keadaan bengkok, untuk menghindari

pergelangan tangan, dan perhatikan peralihan titik berat badan. Varasi arah dan sasaran servis pendek ini dapat dilatih secara serius dan sistematis.

Servis *backhand*, jenis servis ini pada umumnya arah dan jatuhnya *shuttlecock* sedapat mungkin melayang relatif dekat di atas net. Oleh karena itu jenis servis ini sering digunakan dalam permainan ganda (*double*). Sikap berdiri dengan kaki kanan di depan kaki kiri, ujung kaki kanan mengarah pada sasaran yang diinginkan. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan, sehingga dengan sikap seperti ini titik berat badan berapa di kedua kaki. Ayunan raket relatif pendek, sehingga *shuttlecock* hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan ke kaki depan, dengan irama kontinyu dan harmonis. Hindari menggunakan tenaga pergelangan yang berlebihan. Karena akan memengaruhi arah dan akurasi perkiraan. Sebelum melakukan servis, perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan, sehingga dapat mengarahkan *shuttlecock* ke sasran yang tepat dan sesuai perkiraan.

6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Perkembangan serta pertumbuhan anak perlu diketahui oleh seorang guru penjas, dimaksudkan agar guru khususnya pendidikan jasmani dapat mengetahui karakteristik setiap siswa. Hal ini bertujuan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu pengembangan keterampilan gerak pada anak. Menurut Sukintaka (1995: 45) anak

tingkat SMP kira-kira berusia antara 13-15 tahun mempunyai karakteristik:

- a. Karakteristik Jasmani
 - 1) Laki-laki ataupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3) Sering menampilkan kecanggungan atau koordinasi yang kurang baik.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
 - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihirauan.
 - 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
 - 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik daripada perempuan.
 - 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi lebih baik.
- b. Karakteristik Psikis atau mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
 - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
 - 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.
- c. Karakteristik Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaannya.
 - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

7. Hakikat Ketepatan Servis

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 59), ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan servis pendek dalam bulutangkis merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Di dalam penelitian ini pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan pukulan servis pendek. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian (*scoring*) pada subjek dalam melakukan pukulan

servis pendek tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena hanya indikator ketepatan saja yang paling mudah diamati secara kasat mata dari pukulan servis pendek subjek.

Menurut Suharno HP (1983: 33), faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan ialah:

- a. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi.
- b. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- c. Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
- d. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan.

Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara-cara pengembangkan ketepatan adalah:

- a. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
- b. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari lambat menuju cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan ujicoba maupun resmi.

Yang dimaksud dengan ketepatan servis pendek dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk memukul *shuttlecock* yang bergerak bebas dengan pukulan servis pendek, mengarahkan, serta menempatkan secara tepat pada sasaran, yaitu ke sudut titik perpotongan antara garis servis didepan dengan gari tengah dan garis servis dengan

garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net (Tohar, 1992: 41).

8. Hakikat Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta

Ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan disekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Menurut Moh. Uzir Usman & Lilis Setiawati (1999: 22), ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemempuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai, Yudha M. Saputra (1995: 6). Dalam Depdiknas (2004: 4) yang dikutip dari Tri Ani Hastuti (2008: 63), ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan progam sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, berupa kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan progam kurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran yang alokasi waktu diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kajian ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan

perbaikan yang berkaitan dengan program kurikulum atau kunjungan studi ketempat- tempat tertentu.

Ekstrakurikuler olahraga selain memberikan keterampilan tambahan yang sangat penting yang tidak didapat pada mata pelajaran lain, seperti sikap mental dan dedikasi pada profesiya kelak, juga berpengaruh positif secara langsung pada kesegaran atau kebugaran jasmani. Ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah juga berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga bulutangkis agar dapat mengorbitkan dan menghasilkan calon-calon atlet berprestasi. Ekstrakurikuler bulutangkis merupakan ekstrakurikuler yang paling digemari siswa SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta. Menurut pembina ekstrakurikuler bulutangkis bapak Ridwan, S.Pd.Jas, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sejumlah 54 anak, terdiri dari siswa putra sejumlah 39 orang dan siswi putri 15 orang. Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta telah mengikuti berbagai turnamen dari antar sekolah maupun umum. Ekstrakurikuler bulutangkis dilaksanakan setiap hari Senin dan Rabu pada pukul 13.00 sampai 14.30 WIB yang bertempat di Gor Sorowajan.

9. Hubungan Ketepatan dengan Permainan Target

Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Ketepatan tidaklah tercipta dalam tubuh manusia melainkan ketepatan dibentuk dari diri manusia. Dalam konsep ini adalah latihan yang

berperan dalam peningkatan ketepatan pukulan servis pendek. Latihan peningkatan ketepatan adalah jenis latihan melalui kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri terhadap suatu sasaran dengan maksud untuk peningkatan ketepatan tersebut.

Permainan target adalah suatu aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Permainan target dalam penelitian ini memiliki unsur dan karakteristik yang dapat memberikan pengaruh dalam upaya peningkatan ketepatan pukulan servis pendek. Gerakan puku pukulan servis pendek yang dilakukan dan selalu diarahkan ke sasaran target yang disediakan dengan jarak maupun ukuran target yang berbeda-beda secara berulang-ulang sehingga dalam permainan target ini terdapat unsur-unsur latihan peningkatan ketepatan.

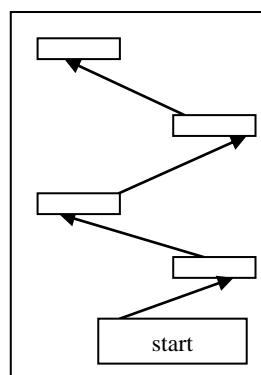
10. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Target

Dalam permainan target, permainan akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan. Permainan ini tidak mengenal kontak tubuh dengan lawan. Jadi, hanya dengan kemampuan diri sendiri yang akan menentukan hasilnya. Semakin akurat, maka hasilnya semakin baik. Amat Komari (2008: 11) mengemukakan memukul *shuttlecock* atau bola menuju sasaran, mengajarkan anak untuk mengembangkan perasaan gerak dan melatih kecermatan yang termasuk unsur penting dalam permainan bulutangkis. Kecermatan

harus dilatih sejak dini agar anak dibiasakan dapat mengukur seberapa besar kekuatan yang digunakan untuk memukul *shuttlecock* agar tidak keluar lapangan tetapi juga jauh dari jangkauan lawannya. Bentuk permainannya sebagai berikut:

a. Jembatan warna

Permainan ini menggunakan *shuttlecock* dengan sasaran kertas-kertas berwarna. Siswa melemparkan *shuttlecock* dari dalam badan ke keluar badan. Target berjarak beda mulai jarak 50cm, 1meter, 2 meter, 3 meter, 4 meter dan 5 meter. Jika berhasil mendaratkan *shuttlecock* pada sasaran didepannya di tambah 2 poin, jika gagal dikurangi 1 poin dan mengulanginya 1 langkah di belakang target. Untuk tim yang menyelesaikan duluan mendapat point 5. Tujuan permainan ini agar siswa melatih bergelangan tangan tangan dan memahami konsep ketepatan.



Gambar 1. Jembatan berwarna

Keterangan:

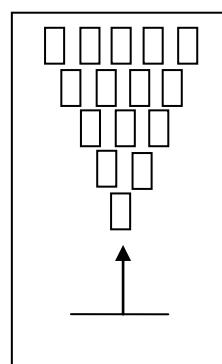
- : kertas warna
- : arah lempar

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok tim a dan tim b, tiap siswa dari masing- masing kelompok akan melakukan permainan secara bergiliran, 1 dari tim a 1 dari tim b. keduanya melakukan suit untuk menentukan tim yang melakukan lebih awal.
- 2) Siswa berdiri pada kertas start dengan membawa 1 *shuttlecock* ditangannya.
- 3) Siswa mulai melempar *shuttlecock* sampai ke akhir kertas warna.

b. Bowling tutup

Permainan ini sama seperti melakukan bowling tetapi menggunakan tutup dan sasaran tabung kerucut. Siswa melempar tutup dari dalam badanya ke arah luar. Jarak sasaran sejauh 2 meter di letakkan 10 tabung secara piramida. Tiap tabung yang jatuh diberi 1 poin. Tujuan permainan ini untuk melatih pergelangan tangan dan memahami konsep ketepatan.



Gambar 2. Bowling Tutup

Keterangan :

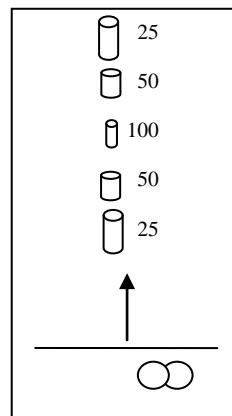
- : tabung sasaran
- : arah lempar
- : garis batas lempar

Cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Secara bergiliran siswa melakukan permainan dengan posisi sebagai pelempar, penjaga, dan penghitung.
- 2) Siswa diberi 10 kali kesempatan melempar. Tiap tabung yang jatuh di hitung diberi 1 poin. Kemudian ditata ulang sampai 10x melakukan permainan.

c. Lempar cincin

Permainan ini menggunakan botol berbagai ukuran serta berbagai warna sebagai target sedangkan kawat yang telah dibentuk lingkaran sebagai alat untuk melempar. Botol ukuran besar bernilai 25, ukuran sedang bernilai 50 dan ukuran kecil bernilai 100. Jarak antara botol pertama dengan garis batas lempar sejauh 1,5 meter. Tujuan permainan ini untuk melatih pergelangan tangan dan memahami konsep ketepatan.



Gambar 3. Lempar cincin

Keterangan :

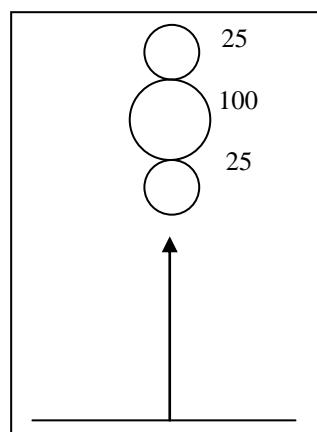
- _____ : botol
- : cincin kawat
- : arah lempar
- : garis batas lempar

Cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Peserta harus melempar cincin masuk ke target
- 2) Peserta melempar cincin dengan cara dari dalam keluar
- 3) Penilian berdasarkan dimana cincin masuk ke target
- 4) Permainan di lakukan sebanyak 10 lemparan

d. Holampar

Permainan ini membutuhkan tiga simpai, raket, dan *shuttlecock*. Simpai paling jauh bernilai 50, simpai tengah 100 dan simpai terakhir 25. Jarak antara garis batas dan simpai 2,5 meter. Tujuan permainan ini untuk melatih ketepatan servis pendek.



Gambar 4. Holampar.

Keterangan :

- _____ : simpai
- : arah pukulan
- : garis batas pukul

Cara melakukannya sebagai berikut:

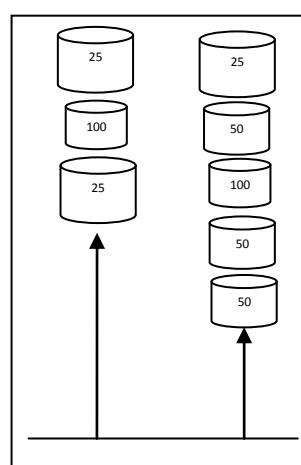
- 1) Dengan menggunakan raket, peserta harus memukul *shuttlecock* ke dalam lingkaran dilantai.
- 2) Setiap bola yang masuk simpai mendapatkan nilai.
- 3) Permainan di lakukan sebanyak 10 pukulan *shuttlecock*.

e. Keranjang bernilai

Permainan ini membutuhkan keranjang, raket dan *shuttlecock*

. Tiap keranjang mempunyai nilai yang berbeda. Dengan jarak 2 meter siswa harus menservisikan *shuttlecock* mengarah pada keranjang. Pada permainan 3 keranjang bernilai, nilai keranjang dari yang paling dekat 25, 100,dan 50. Kemudian pada permainan 5 keranjang bernilai, nilai keranjang terdekat 25, 50, 100, 50 dan 25.

Tujuan permainan ini untuk melatih ketepatan servis pendek.



Gambar 5. Keranjang bernilai

Keterangan :

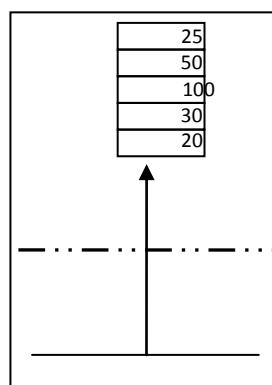
- : keranjang
- : arah pukulan
- : garis batas mulai

Cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Dengan menggunakan raket, peserta harus memukul *shuttlecock* mengarah ke keranjang.
- 2) Setiap bola yang masuk keranjang mendapatkan nilai
- 3) Permainan di lakukan sebanyak 10 pukulan *shuttlecock* untuk 3 keranjang dan 10 pukulan *shuttlecock* untuk 5 keranjang

f. Papan pelangi

Permainan ini membutuhkan kertas berwarna, tali setinggi net, raket dan *shuttlecock*. Tiap warna pada kertas mempunyai nilai yang berbeda mulai dari 20, 25, 30, 50, dan 100. Untuk jarak target dengan batas melakukan disesuaikan dengan jarak target servis sesungguhnya. Tujuan permainan ini untuk melatih ketepatan servis pendek.



Gambar 6. Papan pelangi

Keterangan :

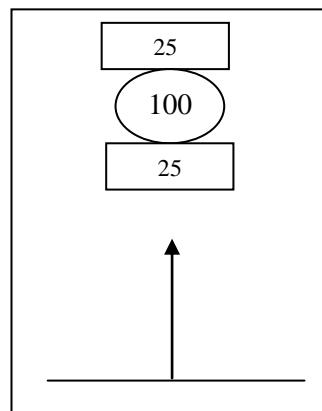
- _____ : kertas warna
- : tali
- : arah pukulan
- : garis batas mulai

Cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Dengan menggunakan raket, peserta harus memukul *shuttlecock* ke dalam target.
- 2) Setiap *shuttlecock* yang masuk target mendapatkan nilai.
- 3) Permainan dilakukan sebanyak 20 pukulan *shuttlecock*.

g. Simpapa

Permainan ini membutuhkan kertas warna dan simpai. Tiap target mempunyai nilai, untuk simpai 100 untuk kertas warna 25. Untuk jarak target dengan batas melakukan disesuaikan dengan jarak target servis sesungguhnya. Tujuan permainan ini untuk melatih ketepatan servis pendek.



Gambar 7. Simpapa

Keterangan:

-  : kertas
-  : simpai
-  : arah pukulan
-  : garis batas mulai

Cara melakukannya sebagai berikut:

- 1) Dengan menggunakan raket, peserta harus memukul *shuttlecock* ke dalam target.
- 2) Setiap *shuttlecock* yang masuk target mendapatkan nilai.
- 3) Permainan di lakukan sebanyak 20 pukulan *shuttlecock*.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan yaitu penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yang digunakan sebagai acuan referensi untuk memperkuat dan mendukung kajian teori, serta bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian. Hasil penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir.

1. Penelitian Feris Kurniawan (2011) dengan judul Perbedaan Kemampuan *Short Service Forehand* Kanan dan *Short Service Forehand* Kiri Siswa Klub Persatuan Bulutangkis Bina Pratama Kebumen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara kemampuan *short service forehand* kanan dan *short service forehand* kiri siswa klub persatuan bulutangkis Bina Pratama Kebumen. Penelitian ini merupakan penelitian komparasional dengan menggunakan metode *survey*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa klub persatuan bulutangkis Bina Pratama

Kebumen yang berjumlah 25 anak, dengan pengambilan *sample* menggunakan teknik *Purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah pengukuran servis pendek (*French Short Servis Test 1941*) oleh M.G. Scoot et al, *Achievement axaminitions in badminton, Reaserch Quarterly* dalam buku Hodges (1920:26-27). Teknik analisa data menggunakan *Independent Sample T test* dengan uji-t dua sample tidak berkorelasi pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukan ada perbedaan signifikan antara kemampuan *short service forehand* kanan dengan *short service forehand kiri*. Berdasarkan uji hipotesis diperoleh t hitung $(2.024) > t_{tabel} (1.960)$, dan nilai $p(0.049) < 0.05$, hal tersebut menunjukan H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *short service forehand* kanan dengan *short service forehand kiri*. Dari hasil perbedaan *mean* (rerata) diperoleh rerata *short service forehand* kanan $(55.52) > short service forehand$ kiri siswa klub persatuan bulutangkis Bina Pratama Kebumen, dan hasil kemampuan *short service forehand kanan* lebih baik dari pada *short service forehand kiri*.

2. Peneltian Feri Novi Andri (2010) dengan judul Perbedaan ketepatan *short service forehand* dan *short service backhand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMP N 10 Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketepatan *short service forehand* dan *short service backhand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMP N 10 Yogyakarta. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh peserta

ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMP N 10 Yogyakarta yang berjumlah 27 siswa putra dan putri, instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan berupa pengarahan jatuhnya *shuttlecock short service forehand* dan *short service backhand* kearah bidang lapangan lawan. Hasil uji-t diperoleh t_{hitung} sebesar 2.165, hasil tersebut dibandingkan dengan t_{tabel} sebesar 1.675, ternyata $t_{hitung} 2.165 > t_{tabel} 1.675$, maka hipotesis diterima, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa taraf signifikan 5% terdapat perbedaan yang signifikan antara ketepatan *short service forehand* dan *short service backhand*. Besarnya rerata skor *short service forehand* adalah 35.56 sedangkan rerata skor *short service backhand* adalah 38.63, berarti rerata skor *short service backhand* lebih tinggi dibandingkan *short service forehand*.

C. Kerangka Berpikir

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan wadah pembinaan olahraga sehingga memperluas pengetahuan siswa mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan dalam bidang olahraga khususnya bulutangkis. Akan tetapi pelatih belum pernah mengadakan tes kemampuan servis pendek. Pelatih hanya mengajarkan tentang teknik pergerakan, teknik serangan dan bertahan. Pelatih lebih menitikberatkan pada bagaimana cara mendapatkan point dan kemenangan. Padahal servis merupakan modal utama dalam bermian bulutangkis. Pada latihan servis pendek terdapat beberapa cara yang diterapkan oleh pelatih ekstrakurikuler. Penggunaan permainan target untuk melatih peserta ekstrakurikuler bulutangkis yang

menyenangkan akan membuat peserta ekstrakurikuler tidak mudah bosan dengan materi yang sedang diberikan, sehingga peserta ekstrakurikuler akan lebih tertarik dan bersemangat dalam mengikuti latihan. Selain itu model bermain dianggap tepat untuk usia SMP dengan asumsi bahwa melalui bermain secara tidak sadar terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, tidak membosankan, dan dilakukan secara sukarela oleh siswa sehingga siswa terkesan bermain sambil berlatihan servis pendek. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan ketepatan servis pendek peserta ekstrakurikuler. Prinsip latihan jika dilakukan secara kontinyu dan berulang akan meningkatkan sesuatu yang dipelajari, dalam hal ini merupakan latihan ketepatan. Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas, diharapkan siswa akan semakin baik ketepaan pukulan servis pendeknya agar lebih menguntungkan bagi dirinya dan semakin baik pula kemampuannya dalam bermain bulutangkis.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Ho: tidak ada pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta.

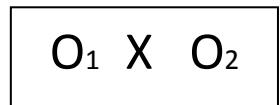
Ha: ada pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain (*design*) penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancaman-ancaman kegiatan, yang akan dilaksanakan (Arikunto Suharsimi, 2002: 90). Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian. Penelitian ini adalah eksperimen *pre-test -posttest group design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Di dalam desain ini dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test* (Arikunto Suharsimi, 2002: 124). Kelompok dalam penelitian ini diberi *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Dalam penelitian ini, penulis mencoba membuktikan bahwa permainan target berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan servis pendek pada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pre-test*) lebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan permainan target (*treatment*), setelah itu diberi tes akhir (*posttest*) dengan desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 8. Desain Penelitian
Sumber : (Sugiyono, 2010: 111)

Keterangan :

O1, *Pre-test* : Tes awal dengan tes servis pendek French yang dilakukan sebanyak 20 kali pukulan sebelum subyek mendapatkan perlakuan

X : Perlakuan menggunakan permainan target

O2, *Posttest* : Tes akhir dengan servis pendek French yang dilakukan sebanyak 20 kali pukulan setelah subyek mendapatkan perlakuan.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010: 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta yang berjumlah 54 orang yang terdiri atas siswa putra 39 orang dan siswi putri 15 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010: 81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Pengembangan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sampel dalam

penelitian tersebut adalah: (1) daftar hadir (keaktifan mengikuti latihan), (2) bersedia mengikuti *treatment*, (3) siswa yang menjadi peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta, (4) berjenis kelamin laki-laki. Alasan dari penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan banyaknya populasi maka jumlah sampel yang memenuhi syarat digunakan dalam penelitian ini berjumlah 23 orang. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh dari *purposive sampling* tersebut dikenai *pre-test*, setelahnya diberikan perlakuan permainan target selama 12 kali pertemuan dan terakhir dikenai *post-test*.

C. Deskripsi Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta, yang dengan alamat di jalan Kenari Miliran UH II/302 Yogyakarta. Frekuensi ekstrakurikuler yaitu dua kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin dan Rabu, ditambah hari Jumat pada pukul 13.00-14.30 WIB sehingga menjadi tiga kali dalam seminggu.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta pada tanggal 27 Januari 2015 sampai dengan tanggal 27 Februari 2015. *Pre-test* dilakukan pada tanggal 27 Januari 2015 dan *post-test* dilakukan pada tanggal 27 Februari 2015 di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Permainan target

Permainan target adalah suatu bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran tertentu yang disusun dengan nilai-nilai bermain dan dilakukan selama 12 kali pertemuan serta telah dimodifikasi sesuai dengan tujuan meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek dalam bulutangkis.

2. Ketepatan servis pendek

adalah ketepatan hasil pukulan servis pendek oleh siswa setelah melakukan pukulan servis pendek sebanyak 20 kali percobaan dengan menggunakan instrumen tes ketepatan pukulan servis pendek *French*.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

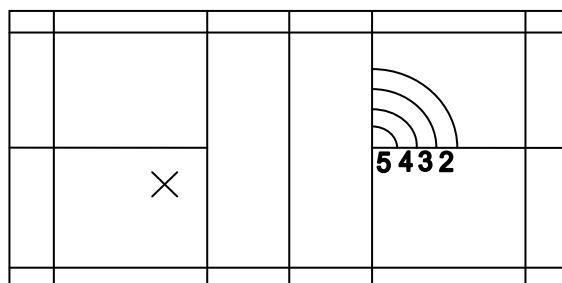
1. Instrumen

Menurut Suharsini Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) maupun pengukuran akhir (*post-test*) menggunakan tes servis pendek (*French*)

a. Alat/ perlengkapan

- 1) Raket
- 2) *Shuttlecock*
- 3) Net

- 4) Pita sepanjang net dengan lebar minimal 5cm, direntangkan 0,5 meter di atas net
- 5) Dua tiang pancang
- 6) Alat tulis
- b. Pengetes sebaiknya 3 orang yang terdiri atas :
- 1) Dua pengawas seorang diantaranya mencatat.
 - 2) Seorang pengambil *shuttlecock*
- c. Lapangan



Gambar 9. Lapangan *French*
Sumber : (Tohar, 1992: 216)

Keterangan :

X sebagai tempat melakukan servis. Radius mulai dari dalam 22 inch (55cm); 30 inch (76cm); 38 inch (97cm); 46 inch (1,17m).
Ukuran ini termasuk 2 inch lebar tiap- tiap garis.

- d. Pelaksanaan
- 1) Orang coba berdiri di tempat yang disenangi pada bagian lapangan yang sudut menyudut dengan sasaran yang telah dibuat untuk melakukan servis.

- 2) Setelah ada aba- aba memulai ya, orang coba mulai melakukan *serve* mengarah pada sasaran (yang tidak melanggar peraturan *serve*) sebanyak 20 kali.
 - 3) *Shuttlecock* harus lewat di atas net dan dibawah pita.
 - 4) Usahakan agar *shuttlecock* jatuh pada sasaran bernilai tinggi.
- e. Penilaian
- 1) *Shuttlecock* yang jatuh pada sasaran terdalam diberi nilai 5, kemudian 4, 3 , 2 dan cock yang jatuh di luar target sasaran tetapi masih pada bagian *service court* diberi nilai 1.
 - 2) Serve yang tidak memenuhi syarat dianggap tidak sah dan tidak diberi nilai.
 - 3) Bila *shuttlecock* jatuh pada bagian garis, dianggap jatuh pada bagian yang berniai lebih tinggi.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes servis pendek *French* yang dikemukakan oleh Tohar (1992: 215-216). Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari jumlah ketepatan atlet melakukan servis pendek sebanyak 20 pukulan servis sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari jumlah ketepatan servis pendek sebanyak 20 pukulan servis setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan tes servis pendek French. Program latihan yang dilakukan selama 2 bulan dimulai dari SK penelitian bulan Januari 2015

sampai Februari 2015. Ekstrakurikuler bulutangkis dilaksanakan 2 kali dalam satu minggu yaitu hari Senin dan Rabu tetapi peneliti mengusulkan jam tambahan untuk penyelenggaraan penelitian dan pihak sekolah mengijinkan kegiatan dilakukan pada setelah pulang sekolah pada hari Jumat pukul 13.00- 14.30. Selain untuk penelitian waktu yang diminta peneliti digunakan juga untuk latihan tambahan persiapan OOSN serta pertandingan lainnya sehingga peneliti dapat melaksanakan perlakuan sebanyak 3 kali dalam satu minggu.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Data yang diinginkan dalam penelitian ini, dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) ketepatan servis pendek sebelum melakukan latihan servis dan tes akhir (*post-test*) ketepatan tes servis pendek setelah melakukan latihan servis selama 12 kali pertemuan 3 kali dalam seminggu. Sampel berjumlah 23 orang.

1. Uji Prasyarat Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah distribusi skor variabel berkurva normal atau tidak. Untuk menguji normalitas data digunakan uji *Kolmogorov Smirnov Z* dengan bantuan seri program stastistik (SPSS) edisi 16 *for windows*. Untuk

mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikansi, apabila $\text{sig hitung} > 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk menunjukkan bahwa unsur-unsur sampel penelitian memang homogen (sama, sejenis) atau tidak homogen. Setelah data-data dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Ini dilakukan untuk menguji kesamaan beberapa sampel. Apabila hasil pengujian homogenitas tidak sama dengan keseluruhan responden penelitian (terdiri satu unsur saja, atau terdiri atas beberapa unsur), maka pengolahan data tidak bisa dilanjutkan ke dalam pengukuran pengaruh atau hubungan atau pengujian hipotesis. Alasannya, data yang didapatkan dari para responden dianggap tidak merepresentasikan keseluruhan responden secara benar menurut keadaan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji F dari data *pre-test* dan *post-test* dengan bantuan program SPSS 16.

2. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data penelitian di lakukan dengan membandingkan data *pre-test* dan *post-test* setelah perlakuan. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari nilai tabel maka H_0

(hipotesis 0) diterima dan jika nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} maka H_0 ditolak. Dalam penelitian ini uji-t menggunakan SPSS 16.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Data Penelitian

Pengumpulan data menggunakan tes ketepatan servis pendek French dari Tohar (1992: 216). Dengan validitas sebesar 0,66 dan reliabilitasnya 0,88. *Posttest* dilakukan setelah diberikan latihan ketepatan dengan metode permainan target selama 12 kali pertemuan. Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Data Penelitian *Pre-test* dan *Post-test*

Subjek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	40	53
2	49	61
3	58	65
4	53	68
5	32	47
6	30	57
7	47	51
8	37	55
9	51	67
10	46	53
11	33	59
12	37	54
13	33	51
14	50	62
15	51	68
16	55	63
17	64	68
18	52	63
19	61	64
20	59	65
21	47	54

Tabel 1. Lanjutan

Subjek	Pre-test	Post-test
22	57	67
23	55	63
Mean	47.70	59.91
SD	10.01	6.48
Minimal	30	47
Maksimal	64	68

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta. Hasil *post-test* pada penelitian ini tidak menunjukkan adanya penurunan dari hasil *pre-test* yang telah dilakukan. Hasil *pre-test* dan *post-test* ketepatan ketepatan servis pendek dideskripsikan sebagai berikut:

1. Data Hasil *Pre-test* dan *Posttest* Ketepatan Servis Pendek

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimum = 30, nilai maksimal = 47, rata-rata (*mean*) = 47.70, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 10.01. Sedangkan untuk hasil *post-test* nilai minimum = 47, nilai maksimal = 68, rata-rata (*mean*) = 59.91, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 6.48. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Ketepatan Servis Pendek

Statistik	Pre-test	Posttest
<i>N</i>	47.70	59.91
<i>Mean</i>	50	62
<i>Median</i>	37, 51, dan 55	63 dan 68
<i>Mode</i>	10.01	6.48
<i>SD</i>	6.17529	5.57154
<i>Minimum</i>	30	47
<i>Maximum</i>	64	68

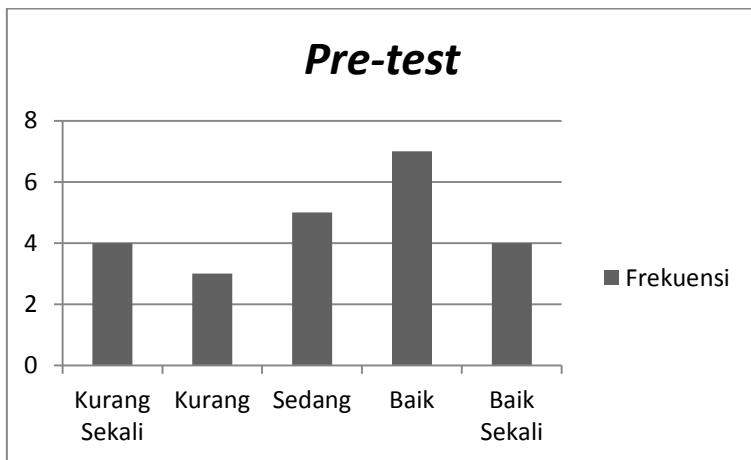
a) **Data Hasil Pre-test Ketepatan Servis Pendek**

Deskripsi hasil *pre-test* ketepatan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta juga dapat disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Hasil *Pre-test* Ketepatan Servis Pendek

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
30 – 36	Sangat Baik	4	17.39
37 – 43	Baik	3	13
44 – 50	Cukup	5	21.73
51 – 57	Kurang	7	30.43
58 – 64	Sangat Kurang	4	17.39
Total		23	100

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 10. Histogram Data *Pre-test* Ketepatan Pukulan Servis Pendek

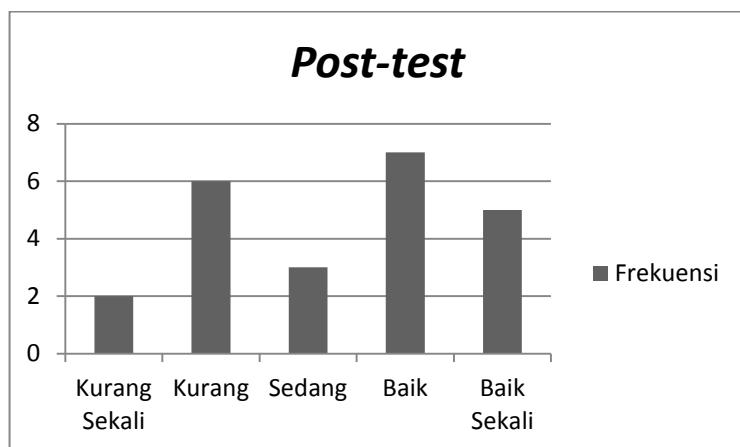
b) Data Hasil *Post-test* Ketepatan Servis Pendek

Deskripsi hasil *post-test* ketepatan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta juga dapat disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Deskripsi Hasil *Post-test* Ketepatan Servis Pendek

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
47 – 51	Sangat Baik	2	8.7
52 – 56	Baik	6	26.1
57 – 61	Cukup	3	13
62 – 66	Kurang	7	30.43
67 – 70	Sangat Kurang	5	21.73
Total		23	100

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 11. Histogram Data *Post-test* Ketepatan Pukulan Servis Pendek

2. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

a) Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data *pre-test* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z* dengan program SPSS 16. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian***Tests of Normality***

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.129	23	.200	.941	23	.186
Post-test	.161	23	.124	.919	23	.064

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data memiliki sig. > 0.05, maka variabel berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dilakukan pada kedua kelompok data yang hendak diuji beda. Berikut hasil uji homogenitas:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian***Test of Homogeneity of Variances***

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
8.112	6	9	.067

Dari data di atas diperoleh nilai Sig. 0.67 lebih besar dari pada 0.05 maka H_0 di terima apabila Nilai Sig. > 0.05 berarti H_0 yang menyatakan bahwa kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan

atau memiliki varians yang sama, sehingga dengan kata lain kedua varian homogen.

3. Hasil Analisis Data Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh permainan target terhadapan peningkatan ketepatan pukulan servis pedek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka permainan target tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pedek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Hipotesis Data Penelitian

Kelompok	Mean	t hitung	Df	Sig	Ket
Pre-test	47.70				
Posttest	59.91	8.993	22	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8.993 dengan nilai signifikansi 0.000. Ternyata hasil perhitungan nilai Sig yang diperoleh $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta.

C. Pembahasan

Permainan merupakan model pendekatan dalam pembelajaran yang banyak digunakan sebagai pembelajaran kepada siswa dalam pendidikan jasmani saat ini. Hal ini didasari oleh karakteristik anak yang sebagian besar aktivitas jasmani adalah bermain. Dalam bermain terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dilakukan secara sukarela. Sehingga dengan cara berulang-ulang metode ini diharapkan secara tidak sadar siswa akan mengalami peningkatan ketepatan tanpa mengalami kejemuhan dan kepenatan dalam menjalani latihan. Dari alasan di atas, metode ini sangat tepat dan disarankan untuk diterapkan pada ekstrakurikuler bulutangkis maupun di klub bulutangkis dalam metode peningkatan ketepatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta. Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis. *Mean* dari hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa *pre-test* lebih besar daripada *post-test* dengan selisih 12.21. Hal ini disebabkan karena permainan target memiliki karakteristik yang hampir sama dengan ketepatan yaitu keinginan untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pre-test* dengan tujuan supaya ketepatan pukulan servis pendek awal siswa diketahui, (2)

pemberian *treatment* permainan target sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu, (3) diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketepatan pukulan servis pendek terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui bahwa t_{hitung} 8,993 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dari hasil uji t nilai Sig yang diperoleh adalah $0.000 < 0.005$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya permainan target dapat meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek pada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa: ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta dengan nilai t_{hitung} 8,993 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,005$. Nilai rerata hasil ketepatan pukulan servis pendek awal atau *pre-test* sebesar 47,70 sedangkan ketepatan *post-test* naik menjadi 59,91.

B. Implikasi

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, maka diharapkan para guru atau pembina ekstrakurikuler bulutangkis dan siswa yaitu:

1. Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih metode latihan ketepatan khususnya pukulan servis pendek pada bulutangkis.
2. Sebagai bahan referensi pemberian metode latihan ketepatan.
3. Sebagai pengetahuan tentang permainan target untuk latihan ketepatan.
4. Meningkatkan motivasi siswa untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan servis pendek, karena ternyata dengan metode permainan seperti permainan target yang bersifat menyenangkan dapat meningkatkan ketepatan ketepatan pukulan servis pendek.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindarkan antara lain:

1. Tidak memperhatikan kondisi fisik siswa sehingga hasil latihan yang dilaksanakan siswa tidak maksimal.
2. Latihan di luar perlakuan tidak dapat dikontrol sehingga memungkinkan porsi latihannya berbeda.

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan dalam penilitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pihak sekolah, agar lebih memperhatikan pembinaan-pembinaan siswa peserta ekstrakurikuler khususnya bulutangkis supaya memotivasi siswa lebih semangat berlatih sehingga diharapkan dapat memberikan prestasi untuk sekolah dari hasil pembinaan ekstrakurikuler.
2. Bagi siswa agar lebih memperhatikan dan termotivasi dengan adanya permainan target dalam upaya peningkatan ketepatan pukulan.
3. Bagi penelitian selanjutnya agar menambah variabel lain untuk dapat mengontrol atau membandingkan dengan permainan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin Syahri. (2007). *Gemar Bermain Bulu Tangkis*. Surakarta: CV. Set-Aji.
- Amat Komari.(2008). *Jendela Bulutangkis*. FIK UNY Yogyakarta.
- Arikunto Suharismi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aris Fajar Pambudi. (2007). *Target Games dalam Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, volume 7, nomor 2, (pp 34-40). Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, Tudor. O. (1994).. *Theory and Methodology of Training*. Kendali: Han Publishing Company.
- Brown, F. (1969). *Badminton*. London: Faber and Faber.
- Caly Setiawan & Soni Nopembri. (2004). “Teaching Games for Understanding (Konsep dan Implikasinya dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani)”. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Feri Novi Andri. (2010). Perbedaan ketepatan short service forehand dan short service backhand peserta ekstrakurikuler bulutangkis siswa SMP N 10 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Feris Kurniawan. (2011). Perbedaan Kemampuan Short Service Forehand Kanan dan Short Service Forehand Kiri Siswa Klub Persatuan Bulutangkis Bina Pratama Kebumen. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Grice, Tony. (2002). *Bulutangkis; Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Herman Subarjah. (2000). *Bulu Tangkis*. Departemen Pendidikan Nasional: Jakarta.
- Juhanis. (2014). Hubungan Kelentukan Pergeangan Tangan dan Ketepatan Dengan Kemampuan Servis Pedek pada Permainan Bulutangkis Siswa SMA N 1 Pomalaa Kabupaten Kolaka. *Skripsi*. Makassar : PJKR FIK Universitas Negeri Makassar.
- Lisdiana. (2006). *Peran Ekstrakurikuler Bulutangkis Bagi Siswa SMA*.Jurnal Olahraga Prestasi Volume 2 Nomor 1. Hlm. 63 – 73.

- Mitchell, SA., Oslin, JL., Griffin, LL. (2003). *Sport Foundation for Elementary Physical Education: A Tactical Games Approach*. Champaign: Human Kinetics.
- M. Sajoto. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Poole, James. (1982). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Penerbit Pionir.
- Rahayu U, Eka S & Ahmad Atiq. (2014). Pengaruh Pendekatan Konstekual Terhadap Kemampuan Servis Bulutangkis Siswa VII H SMPN 3 Pontianak. *Skripsi*. Pontianak: PJKR FKIP Untan.
- Rusli, L., & Adang, S. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Saryono & Soni Nopembri. (2012). *Gagasan dan Konsep Dasar Teaching Games for Understanding (TGfU)*. Yogyakarta: UNY
- Schmottlach, Neil, dkk. (2010). *Physical Education Activity Handbook*. San Francisco: Benjamin Cummings.
- Soetjiningsih. (1995). *Bermain* diunduh dari https://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1,.online, diakses 13 Desember 2014.
- Sudjana.(1996). *Metode Statistika*. Bandung: Transito.
- Suharno, H. P. (1983). *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sutono.(2008). *Bermain Bulu Tangkis*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- _____.(1995). Tahap Kemampuan Motorik yang Mendasari Kemampuan Dasar Berolahraga Pada Anak Didik Sekolah Dasar. *Majalah Ilmiah Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- _____.(1998). *Teori Bermain untuk Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud.

Toho Cholik Mutohir. (2003). *Olahraga Kebijakan dan Politik Sebuah Analisis*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Tri Ani Hastuti, (2011). “Pengaruh Pembelajaran Target Games dalam Pengembangan Self Concept Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY”. *Laporan Penelitian*. FIK UNY Yogyakarta.

_____.(2008). “Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Vol. 4 Nomor 1 Tahun 2008).

Wnek, Barb. (2006). *Celebration Games Physical Activities for Every Month*. USA: Human Kinetics.

Yuniaristi. (2010). Perbedaan Kemampuan Pukulan Long Service Forehand Posisi Genap dengan Long Service Forehand Posisi Ganjil Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP N 13 Yogyakarta. *Skripsi*: FIK UNY Yogyakarta.

Yudha M Saputra. (1995). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Guru Sekolah Dasar



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 010/UN.34.16/PP/2015 12 Januari 2015
Lamp. : 1 Eks.
H a l : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Fathunah Nur Rechmah
NIM : 11601241041
Jurusn/Prodi : PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Maret 2015
Tempat/obyek : GOR Sorowajan Yogyakarta
Judul Skripsi : Meningkatkan Kemampuan Servis Pendek Dengan Permainan Target Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta

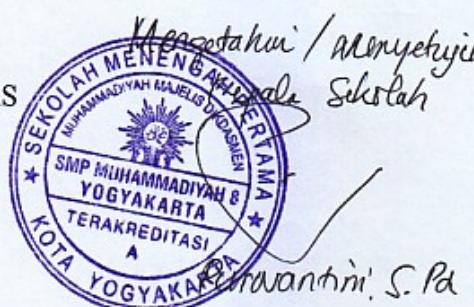
Demikian surat ijin uji coba penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.



اللَّهُمَّ إِنِّي مُحَاذِيَكَ
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA

Jalan Sultan Agung 14, Telepon (0274)375917, Faks. (0274) 411947, Yogyakarta 55151
e-mail: dikdasmenpdm_yk@yahoo.com

IZIN PENELITIAN/SKRIPSI/OBSERVASI

No. : 39/REK/III.4/F/2015

Setelah membaca surat dari : **Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.**

No. : 014/UN.34.16/PP/2015

Tgl. : 12 Januari 2015

Perihal : **Surat Izin Penelitian**

dan berdasar Putusan Sidang Majelis Dikdasmen PDM Kota Yogyakarta, hari **Senin** tanggal **5 Rabi'ul Akhir 1436 H**, bertepatan tanggal **26 Januari 2015 M** yang salah satu agenda sidangnya membahas pemberian penelitian/praktek kerja/observasi, maka dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama Terang : **FATHUNAH NUR ROCHMAH** NIM.11601241041

Pekerjaan : Mahasiswa pada prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi-Universitas Negeri Yogyakarta
alamat Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta

Pembimbing :-

untuk melakukan observasi/penelitian/pengumpulan data dalam rangka menyusun Skripsi :

Judul : **MENINGKATKAN KEMAMPUAN SERVIS PENDEK DENGAN PERMAINAN TARGET PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMP MUHAMMADIYAH 8 YOGYAKARTA.**

Lokasi : **SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta.**

dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menyerahkan tembusan surat ini kepada pejabat yang dituju.
2. Wajib menjaga tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku di sekolah/setempat.
3. Wajib memberi laporan hasil penelitian/praktek kerja/observasi dalam bentuk CD kepada Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Persyarikatan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
5. Surat izin ini dapat diajukan kembali untuk mendapat perpanjangan bila di-perlukan.
6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu bila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

MASA BERLAKU 2 (DUA) BULAN :

27-01-2015 sampai dengan 27-03-2015

Tanda tangan Persegang Izin,

Fathunah Nur Rochmah

Yogyakarta, 27 Januari 2015

Ketua,

Drs. H. Aris Thobirin, M.Si
NBM. 670.219

Sekretaris,

Brs. H. Ibnu Marwanta.
NBM. 551.522

Tembusan:

1. PDM Kota Yogyakarta.
2. FIK UNY
3. Kepala SMP Muh. 8 Yk.



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMP MUHAMMADIYAH 8 YOGYAKARTA
TERAKREDITASI "A"

Alamat : Jl. Kenari Miliran Umbulharjo II/302 (Lingkungan Balai Kota) Yogyakarta
Kode Pos 55165 Telp. (0274) 585446 E-mail : smpmuhdela@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 091/KET/III.4.AU.208/F/2015

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama	: FATHUNAH NUR ROCHMAH
N I M	: 11601241041
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta

Bahwa nama tersebut di atas benar – benar telah melakukan observasi/penelitian di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta dalam rangka menyusun tesis pada tanggal 27 Januari 2015 sampai dengan 28 Februari 2015 dengan judul :

"PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMP MUHAMMADIYAH 8 YOGYAKARTA"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

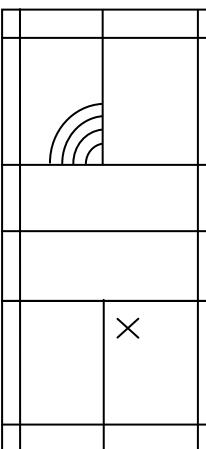


Lampiran 2. Program Permainan Target

No	Materi	Dosis	Waktu
1	<i>Pre test</i>		Rabu, 28 Januari 2015
2	Jembatan Kotak	2 set	Jumat, 30 Januari 2015
3	Bowling tutup	2 set	Senin, 2 Februari 2015
4	Lempar cincin	2 set	Rabu, 4 Februari 2015
5	Holampar	2 set	Jumat, 6 Februari 2015
6	5 keranjang bernilai	2 set	Senin, 9 Februari 2015
7	Lempar cincin (botol pertama dan kedua dekat garis batas lempar tidak bernilai)	3 set	Rabu, 11 Februari 2015
8	Holampar (simpai pertama dan ketiga dekat garis batas lempar tidak bernilai)	3 set	Jumat, 13 Februari 2015
9	3 keranjang bernilai	3 set	Senin, 16 Februari 2015
10	Papan pelangi	3 set	Rabu, 18 Februari 2015
11	Simpapa	3 set	Jumat, 20 Februari 2015
12	Papan pelangi (papan pertama dan kedua dekat garis batas lempar tidak bernilai)	4 set	Senin, 23 Februari 2015
13	Simpapa (papan pertama dekat garis batas lempar tidak bernilai)	4 set	Rabu, 25 Februari 2015
14	<i>Post test</i>		Jumat, 27 Februari 2015

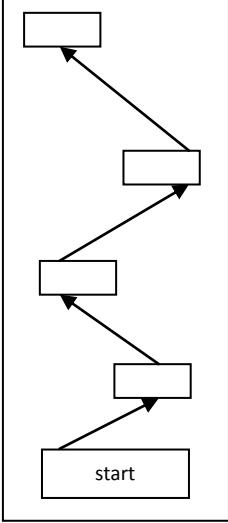
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 90 menit
Hari/tanggal : Rabu, 28 Januari 2015
Materi : Pretest
Dosis : -
Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up :</i> lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : <i>Pre Test</i>	60 menit	 Keterangan : X : posisi servis ↘ : nilai	Siswa melakukan servis pendek dengan 20 <i>shuttlecock</i> pada sudut lapangan yang disenangi ke arah sisi seberang lapangan yang sudah diberi nilai.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit		

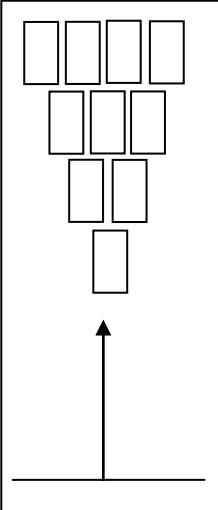
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit
Hari/tanggal : Jumat, 30 Januari 2015
Materi : Jembatan Kotak
Dosis : 2 set
Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Jembatan Kotak	40 menit	 <p>Keterangan: □ : kertas warna → : arah lempar </p>	<p>Siswa melemparkan <i>shuttlecock</i> dari dalam badan ke keluar badan dengan target berjarak beda. Jika berhasil mendaratkan <i>shuttlecock</i> pada sasaran didepannya di tambah 2 poin, jika gagal dikurangi 1 poin dan mengulanginya 1 langkah di belakang target. Untuk tim yang menyelesaikan duluan mendapat point 5.</p>
4	Penutup: evaluasi	5 menit		

PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit
Hari/tanggal : Senin, 2 Februari 2015
Materi : Bowling tutup
Dosis : 2 set
Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up :</i> lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Bowling tutup	40 menit	 Keterangan: : tabung sasaran : arah lempar	Siswa melempar tutup dari dalam badanya ke arah luar. Jarak sasaran sejauh 2 meter di letakkan 10 tabung secara piramida. Tiap tabung yang jatuh berjumlah 1 point
4	Penutup: evaluasi	5 menit		

PROGRAM PERMAINAN TARGET

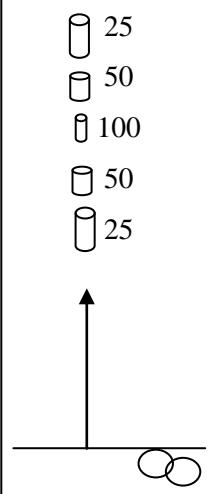
Waktu : 60 menit

Hari/tanggal : Senin, 4 Februari 2015

Materi : Lempar cincin

Dosis : 2 set

Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up :</i> lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Lempar cincin	40 menit	 Keterangan:  : tabung sasaran  : arah lempar  : cincin	Siswa melempar cincin dari dalam badannya ke arah luar. Jarak sasaran sejauh 1,5 meter di letakkan 5 botol. Permainan dilakukan sebanyak 10 lemparan.
4	Penutup: evaluasi	5 menit		

PROGRAM PERMAINAN TARGET

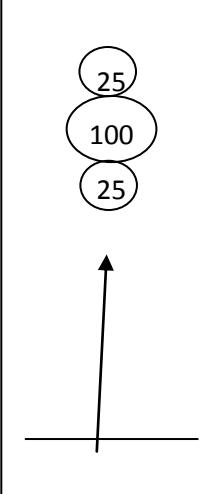
Waktu : 60 menit

Hari/tanggal : Jumat, 6 Februari 2015

Materi : Holampar

Dosis : 2 set

Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Holampar	40 menit	 Keterangan: ○ : simpai → : arah lempar	Dengan jarak 2,5 meter siswa harus menserviskan <i>shuttlecock</i> . Permainan di lakukan sebanyak 10 pukulan <i>shuttlecock</i> .
4	Penutup: evaluasi	5 menit		

PROGRAM PERMAINAN TARGET

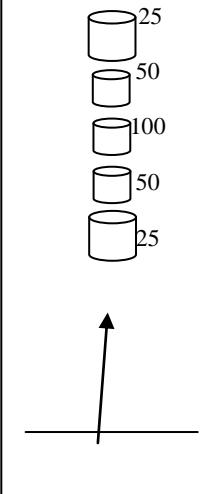
Waktu : 60 menit

Hari/tanggal : Senin, 9 Februari 2015

Materi : 5 keranjang bernilai

Dosis : 2 set

Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up :</i> lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : 5 keranjang bernilai	40 menit	 Keterangan: ○ : simpai → : arah lempar	Dengan jarak 2 meter siswa harus menserviskan shuttlecock mengarah pada keranjang. Permainan dilakukan sebanyak 10 pukulan shuttlecock.
4	Penutup: evaluasi	5 menit		

PROGRAM PERMAINAN TARGET

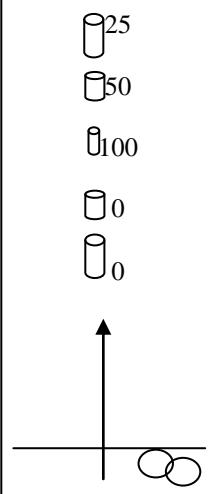
Waktu : 60 menit

Hari/tanggal : Rabu, 11 Februari 2015

Materi : Lempar cincin

Dosis : 3 set

Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up :</i> lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Lempar cincin	40 menit	 Keterangan:  : tabung sasaran  : arah lempar  : cincin	Siswa melempar cincin dari dalam badannya ke arah luar. Jarak sasaran sejauh 1,5 meter di letakkan 5 botol. Permainan dilakukan sebanyak 10 lemparan.
4	Penutup: evaluasi	5 menit		

PROGRAM PERMAINAN TARGET

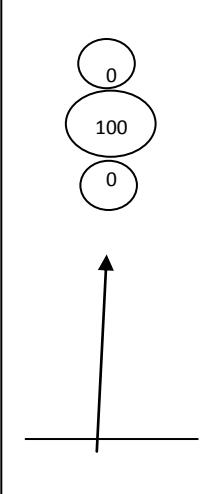
Waktu : 60 menit

Hari/tanggal : Jumat, 13 Februari 2015

Materi : Holampar

Dosis : 3 set

Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Holampar	40 menit	 Keterangan: ○ : simpai → : arah lempar	Dengan jarak 2,5 meter siswa harus menserviskan <i>shuttlecock</i> . Permainan di lakukan sebanyak 10 pukulan <i>shuttlecock</i> .
4	Penutup: evaluasi	5 menit		

PROGRAM PERMAINAN TARGET

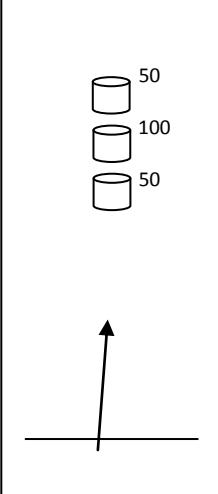
Waktu : 60 menit

Hari/tanggal : Senin, 16 Februari 2015

Materi : 3 keranjang bernilai

Dosis : 3 set

Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up :</i> lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : 3 keranjang bernilai	40 menit	 Keterangan:  : keranjang  : arah lempar	Dengan jarak 2 meter siswa harus menserviskan <i>shuttlecock</i> mengarah pada keranjang. Permainan di lakukan sebanyak 10 pukulan <i>shuttlecock</i> .
4	Penutup: evaluasi	5 menit		

PROGRAM PERMAINAN TARGET

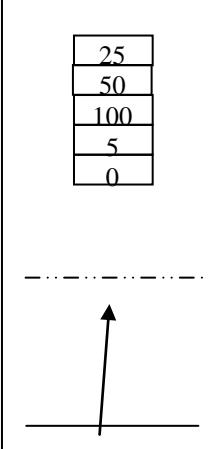
Waktu : 60 menit

Hari/tanggal : Rabu, 18 Februari 2015

Materi : Papan pelangi

Dosis : 3 set

Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up :</i> lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Papan pelangi	40 menit	 Keterangan:  : kertas warna  : tali  : arah lempar	Dengan jarak 2 meter siswa harus menserviskan <i>shuttlecock</i> mengarah pada keranjang. Permainan di lakukan sebanyak 10 pukulan <i>shuttlecock</i> .
4	Penutup: evaluasi	5 menit		

PROGRAM PERMAINAN TARGET

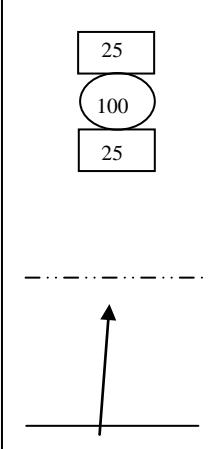
Waktu : 60 menit

Hari/tanggal : Jumat, 20 Februari 2015

Materi : Simpapa

Dosis : 3 set

Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Simpapa	40 menit	 Keterangan:  : kertas warna  : tali  : arah lempar	Dengan jarak 2 meter siswa harus menserviskan <i>shuttlecock</i> mengarah pada keranjang. Permainan di lakukan sebanyak 10 pukulan <i>shuttlecock</i> .
4	Penutup: evaluasi	5 menit		

PROGRAM PERMAINAN TARGET

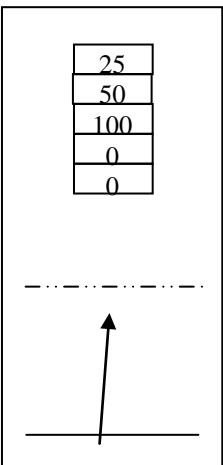
Waktu : 90 menit

Hari/tanggal : Senin, 23 Februari 2015

Materi : Papan pelangi

Dosis : 4 set

Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up :</i> lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Papan pelangi	40 menit	 Keterangan:  : kertas warna  : tali  : arah lempar	Dengan jarak 2 meter siswa harus menserviskan <i>shuttlecock</i> mengarah pada keranjang. Permainan di lakukan sebanyak 10 pukulan <i>shuttlecock</i> .
4	Penutup: evaluasi	5 menit		

PROGRAM PERMAINAN TARGET

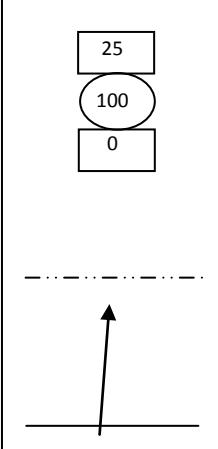
Waktu : 90 menit

Hari/tanggal : Rabu, 25 Februari 2015

Materi : Simpapa

Dosis : 4 set

Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : Simpapa	40 menit	 Keterangan:  : kertas warna - - - : tali → : arah lempar	Dengan jarak 2 meter siswa harus menserviskan <i>shuttlecock</i> mengarah pada keranjang. Permainan di lakukan sebanyak 10 pukulan <i>shuttlecock</i> .
4	Penutup: evaluasi	5 menit		

PROGRAM PERMAINAN TARGET

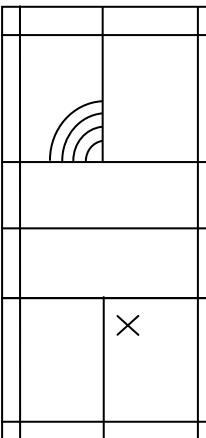
Waktu : 90 menit

Hari/tanggal : Jumat, 27 Februari 2015

Materi : Post test

Dosis : -

Jumlah siswa : 23 anak

No	Materi	Alokasi Waktu	Gambar	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit		Singkat, jelas, padat
2	<i>Warming Up</i> : lari, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Inti : <i>Pre Test</i>	60 menit	 Keterangan : X : posisi servis ↗ : nilai	Siswa melakukan servis pendek dengan 20 <i>shuttlecock</i> pada sudut lapangan yang disenangi ke arah sisi seberang lapangan yang sudah diberi nilai.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit		

Lampiran 3. Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Servis Pendek

Hasil *Pretest* Pukulan Servis Pendek Siswa Ekskulikuler Bulutangkis SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta

No	Nama	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ	
1	O' Gustha Ridho F	7 A	3	4	0	5	0	4	0	4	2	0	3	0	0	4	0	4	3	0	0	4	40	
2	Resa Wahyu Sanjaya	7 A	5	2	3	0	0	0	4	0	0	3	4	2	4	3	4	0	5	3	4	0	3	49
3	Ade Rizky R	7 A	3	5	4	0	3	0	4	3	4	0	4	0	4	5	3	3	4	0	5	4	58	
4	Rafael Alansyah P	7 A	2	5	0	4	3	4	0	5	4	2	0	4	3	0	4	0	5	4	4	0	53	
5	M, Novandha Rizky	7 A	3	4	0	3	0	0	3	4	0	0	0	0	5	3	0	0	3	0	4	0	32	
6	M. Rifqi Firmansyah	7 B	0	0	3	0	0	4	0	0	3	0	3	2	3	0	4	3	0	2	0	3	30	
7	Enggal Erry Saputro	7 B	5	0	0	3	3	4	0	0	3	4	3	0	3	4	0	5	3	4	0	3	47	
8	Muh. Fillah	7 B	3	3	4	0	0	4	4	3	0	0	3	4	0	3	3	0	0	3	0	0	37	
9	Novanda Tuda P	7 B	5	4	0	4	3	0	4	0	3	4	0	3	4	0	3	3	4	0	4	3	51	
10	Havico Rahmadi	7 B	4	3	2	4	4	2	4	0	3	3	0	0	3	0	0	4	4	2	0	4	46	
11	Yulianto Basuki N	7 C	0	0	3	0	4	0	0	3	0	3	4	0	0	4	0	4	0	4	4	0	33	
12	Arya Galih Pratama	7 C	3	2	0	2	0	4	3	2	3	0	0	4	3	0	4	0	3	1	0	3	37	

13	Aditya Pratama	7 C	0	0	4	0	3	2	0	0	4	2	0	0	3	0	4	2	5	0	4	0	33
14	M. Tirtus Fernanda	8 A	4	2	0	3	4	0	3	2	4	0	5	3	4	2	0	3	3	4	4	0	50
15	Tito Pradana	8 A	4	3	3	0	4	5	5	0	2	4	3	0	0	4	4	3	0	2	2	3	51
16	M. Nur Prasetyo	8 A	3	4	0	3	0	2	3	4	5	5	0	4	5	3	3	0	3	0	4	4	55
17	Yongki Wijaya	8 A	3	5	4	0	3	0	4	3	5	0	4	5	4	0	3	3	4	5	5	4	64
18	Reno Wido T	8 A	4	0	3	4	2	5	3	0	4	5	4	0	3	3	0	0	4	2	3	3	52
19	Ritto Putra Fajar	8 B	0	4	5	3	2	4	3	3	5	4	0	4	0	4	3	5	4	5	3	0	61
20	Rangga Tri Adisa	8 B	4	3	0	4	5	4	4	0	3	3	3	4	4	0	4	4	0	4	2	4	59
21	M. Syaifudien	8 C	4	0	3	0	3	4	2	4	0	3	0	4	0	3	3	3	5	0	3	3	47
22	M Alif Daffa	8 C	3	4	5	5	3	3	4	4	0	4	3	0	2	4	0	4	0	3	2	4	57
23	Dhenta Agil Prayoga	8 C	0	0	3	0	3	4	3	5	3	0	4	3	0	3	5	4	3	4	3	5	55

Hasil Posttest Pukulan Servis Pendek Siswa Ekskuriuler Bulutangkis SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta

No	Nama	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ
1	O' Gustha Ridho F	7 A	3	3	4	0	3	0	4	5	0	4	5	0	4	3	0	4	4	3	0	4	53
2	Resa Wahyu Sanjaya	7 A	3	5	0	4	0	3	5	0	4	5	0	3	5	4	4	0	3	5	5	3	61
3	Ade Rizky R	7 A	5	5	4	3	3	4	0	5	3	3	4	5	0	4	3	5	3	3	0	3	65
4	Rafael Alansyah P	7 A	5	4	5	5	4	0	5	4	3	4	3	4	3	4	3	5	4	0	3	0	68
5	M, Novandha Rizky	7 A	4	0	4	0	3	0	4	5	3	0	3	0	3	3	0	3	0	4	4	4	47
6	M. Rifqi Firmansyah	7 B	0	5	4	0	4	5	0	0	5	5	4	5	0	4	3	4	0	2	3	4	57
7	Enggal Erry Saputro	7 B	2	5	3	5	0	4	5	4	0	4	0	5	4	0	4	0	2	4	0	0	51
8	Muh. Fillah	7 B	3	5	5	0	4	3	0	0	3	4	4	3	0	4	0	5	0	4	3	5	55
9	Novanda Tuda P	7 B	5	4	0	5	3	4	3	4	2	5	0	4	5	3	4	3	4	3	4	2	67
10	Havico Rahmadi	7 B	0	5	3	5	4	0	0	0	4	5	3	0	3	5	0	4	5	4	0	3	53
11	Yulianto Basuki N	7 C	5	0	0	4	0	5	4	5	0	4	0	4	5	0	5	5	0	4	5	4	59
12	Arya Galih Pratama	7 C	3	3	3	4	4	0	0	4	0	3	4	5	4	3	0	0	4	3	4	3	54
13	Aditya Pratama	7 C	3	3	4	0	0	5	4	3	0	4	0	4	0	4	5	0	4	0	4	4	51
14	M. Tirtus Fernanda	8 A	4	5	0	3	4	3	3	4	4	5	0	5	2	2	4	3	2	0	4	5	62
15	Tito Pradana	8 A	5	4	4	3	5	4	3	0	3	0	3	4	5	0	5	4	4	5	4	3	68

16	M. Nur Prasetyo	8 A	5	3	4	5	4	5	3	5	0	3	0	4	0	3	3	5	5	3	3	0	63
17	Yongki Wijaya	8 A	3	4	0	5	0	3	4	4	5	0	3	5	5	4	4	5	4	4	3	3	68
18	Reno Wido T	8 A	3	3	5	3	5	0	3	0	3	5	4	0	4	5	0	3	4	5	3	5	63
19	Ritto Putra Fajar	8 B	5	0	3	4	4	4	0	2	5	4	4	4	5	0	4	4	3	4	0	5	64
20	Rangga Tri Adisa	8 B	3	5	4	4	4	3	3	5	5	0	5	0	4	5	0	3	0	4	4	4	65
21	M. Syaifudien	8 C	5	4	0	4	3	5	4	0	0	4	4	3	4	0	3	0	3	4	0	4	54
22	M Alif Daffa	8 C	5	3	3	5	4	4	0	4	5	3	0	4	5	3	0	5	4	3	4	3	67
23	Dhenta Agil Prayoga	8 C	4	5	3	0	4	5	3	4	4	5	4	0	3	4	3	0	5	4	3	0	63

Lampiran 4. Deskriptive Data

		<i>PRETEST</i>	<i>POSTTEST</i>
N	Valid	23	23
	Missing	0	0
<i>Mean</i>		47.70	59.91
Median		50	62
Mode		37, 51, dan 55	63 dan 68
Std. Deviation		10.01	6.48
Variance		101.31	41.99
Minimum		30	47
Maximum		64	68

Versi SPSS

Statistics				
		DALAM	PUNGGUNG	LUAR
N	Valid	30	30	30
	Missing	0	0	0
Mean		7.6000	5.4667	4.7000
Median		7.5000	5.0000	5.0000
Mode		7.00	5.00	5.00
Std. Deviation		1.45270	1.45586	1.48904
Variance		2.110	2.120	2.217
Range		5.00	5.00	5.00
Minimum		5.00	3.00	2.00
Maximum		10.00	8.00	7.00
Sum		228.00	164.00	141.00
Percentiles	25	6.7500	4.7500	3.7500
	50	7.5000	5.0000	5.0000
	75	9.0000	7.0000	6.0000

Lampiran 5. Distribusi Frekuensi

Pembuatan tabel distribusi frekuensi menurut Sugiyono (2010:36) :

$$\text{Banyak Kelas} = 1 + 3.3 \log N$$

$$\text{Rentang} = \text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}$$

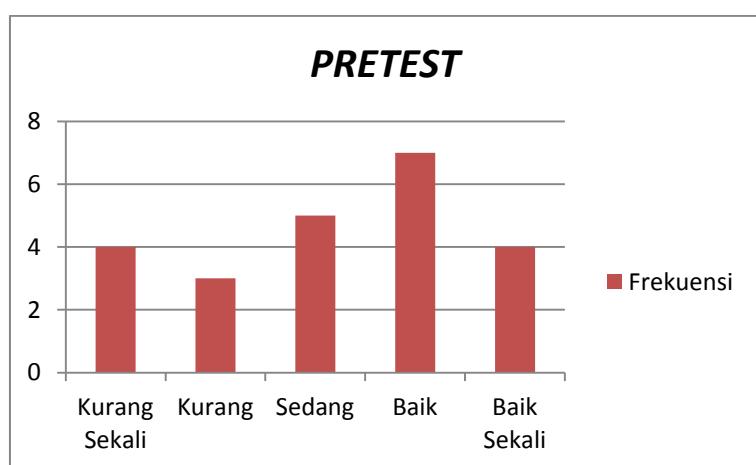
$$\text{Lebar Kelas} = \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Kelas}}$$

1. Hasil Pretest

Banyak Kelas	$= 1 + 3.3 \times 1.36$ $= 1 + 4.88$ $= 4.49 \sim 5$
Rentang	$= 64 - 30$ $= 34 + 1$ $= 35$
Lebar Kelas	$= \frac{35}{5}$ $= 7$

Hasil:

NO	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1	30 – 36	4	17.39
2	37 – 43	3	13
3	44 – 50	5	21.73
4	51 – 57	7	30.43
5	58 – 64	4	17.39
JUMLAH		23	100

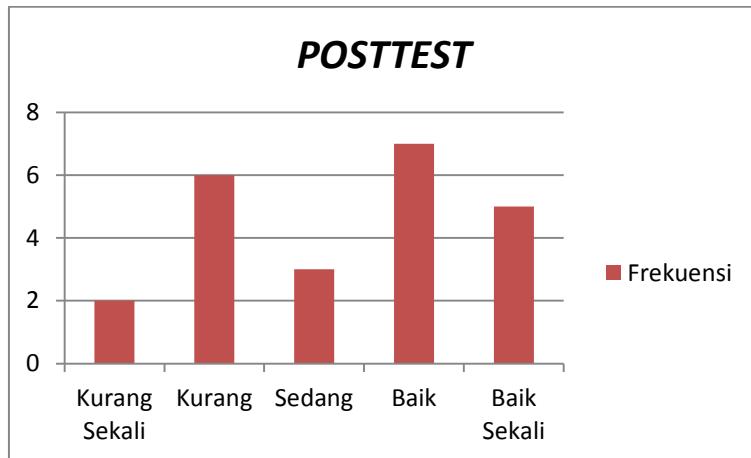


2. Hasil Pretest

Banyak Kelas	$= 1 + 3.3 \times 1.36$ $= 1 + 4.88$ $= 4.49 \sim 5$
Rentang	$= 68 - 47$ $= 21 + 1$ $= 22$
Lebar Kelas	$= \frac{22}{5}$ $= 4.4 \sim 5$

Hasil:

NO	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1	47 – 51	2	8.7
2	52 – 56	6	26.1
3	57 – 61	3	13
4	62 – 66	7	30.43
5	67 – 70	5	21.73
JUMLAH		23	100



Lampiran 6. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.129	23	.200	.941	23	.186
Posttes	.161	23	.124	.919	23	.064

Lampiran 7. Uji Homogenitas Varians

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
8.112	6	9	.067

Lampiran 8. Uji Hipotesis

Kelompok	Mean	t hitung	Df	Sig	Ket
<i>Pretest</i>	29.35	8.993	22	0.000	Signifikan
<i>Posttest</i>	33.90				

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Pretest Servis Pendek



Permainan Jembatan Kotak



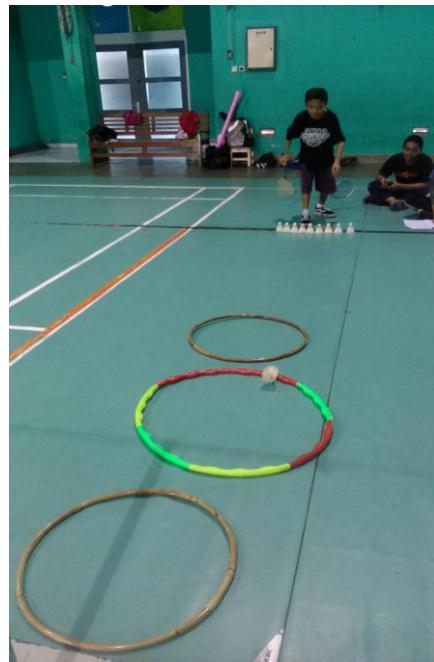
Permainan Bowling Tutup



Permainan Cincin Warna



Permainan Keranjang lempar



Permainan Holampar



Permainan Papan Pelangi



Permainan Simpapa



Posttest Servis Pendek