

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
DI SMP NEGERI 1 WATES, KULONPROGO
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Oleh:

**Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008**

**PRGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Nungki Fortuna D, NIM 12601241008 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 24 Maret 2016

Pembimbing,



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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, Daerah Istimewa Yogyakarta “ 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, 24 Maret 2016

Yang menyatakan,



Nungki Fortuna D
NIM. 12601241008

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Nungki Fortuna D, NIM 12601241008 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada tanggal 8 April 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Amat Komari, M.Si	Ketua Penguji		13/4 2016
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Sekretaris Penguji		13/4 2016
Dr.Subagyo, M.Pd	Penguji I (Utama)		12/4 2016
Nurhadi Santoso, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		12/4 2016

Yogyakarta, April 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

- ❖ Bersyukur itu tidak berhenti pada menerima apa adanya saja, tapi terutama bekerja keras untuk mengadakan yang terbaik. (Mario Teguh)

- ❖ Sukses bukan hanya untuk mereka yang pintar namun juga untuk yang mau berusaha dan bekerja keras dalam menggapainya. (Nungki Fortuna)

- ❖ Pukulan smash paling disukai
Pukulan dropshot jatuhnya ke bawah
Harus rajin berlatih setiap hari
Jika ingin mendapat hadiah
(Nungki Fortuna)

PERSEMBAHAN

Ketika aku hadapi perjalanan hidup ini, aku tahu bahwa aku takkan mampu dan aku tahu takkan sanggup, namun aku tahu bahwa aku tak sendirian, oleh karena itu karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Fx.Tukiran dan Ibu Yuningnur yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kedua adikku Mayang Kirana Candra dan Noormalita Megarona yang selalu memberikan motivasi dan semangat.
3. Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta.

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
DI SMP NEGERI 1 WATES, KULONPROGO
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh :
Nungki Fortuna Dewi
12601241008

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi kemampuan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY kurang akurat dikarenakan belum ada variasi latihan yang menarik minat siswa sehingga siswa merasa bosan dan tidak tertarik saat latihan. Perlunya peningkatan ketepatan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY melalui permainan target sebagai proses keberhasilan melakukan pukulan servis pendek dalam bermain bulutangkis. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (pra eksperimen), penelitian ini termasuk dalam bentuk *one group pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 12 kali dengan instrumen berupa tes servis pendek *French* oleh Tohar (1992: 216) Dengan validitas 0,66 dan reabilitas 0,88. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY sebanyak 22 anak, pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*).

Hasil penelitian diperoleh nilai t_{hitung} (11,359) > t_{tabel} (2,080), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dan positif metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

Kata kunci : Permainan Target, Ketepatan, Servis Pendek Bulutangkis

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan YME, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, Daerah Istimewa Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah dialami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama perkuliahan dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perizinan.
6. Ibu Dra. Erni Etik Suyanti, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian, Bapak dan Ibu guru serta karyawan SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah memberikan bimbingan selama proses penelitian.
7. Seorang pemuda tampan abdi Negara Bripda Stefanus Dany yang selalu memberikan segalanya yang terbaik.
8. Teman-Teman PJKR A 2012 yang selalu memberikan dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 24 Maret 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Hakikat Bulutangkis	10
2. Hakikat Latihan	11
3. Prinsip-prinsip Latihan	14
4. Hakikat Permainan Target.....	15
5. Hakikat Pukulan Servis Pendek	20
6. Hakikat Ketepatan Servis	22
7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama	24
8. Hakikat Ekstrakurikuler	24
9. Hubungan Ketepatan dengan Permainan Target.....	26

10. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Target.....	27
B. Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Berpikir	34
D. Hipotesisi penelitian	36
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian	38
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian.....	46
B. Pembahasan.....	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi penelitian	55
C. Keterbatasan Penelitian	55
D. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ketepatan Pukulan Servis Pendek <i>Pre-test</i>	46
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ketepatan Pukulan Servis Pendek <i>Post-test</i>	48
Tabel 3. Uji Normalitas.....	50
Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas.....	51
Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lingget	28
Gambar 2. Papan Warna	29
Gambar 3. Lingkaran Simpai	30
Gambar 4. Holaget	31
Gambar 5. Pelangi Bernilai	32
Gambar 6. Keranjang Nilai	33
Gambar 7. Kerangka Berpikir	35
Gambar 8. Desain Penelitian.....	38
Gambar 9. Lapangan <i>French</i>	41
Gambar 10. Diagram Data <i>Pretest</i> Ketepatan Servis Pendek	47
Gambar 11. Diagram Data <i>Posttest</i> Ketepatan Servis Pendek.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS.....	59
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	60
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	61
Lampiran 4. Program Latihan	62
Lampiran 5. Data Penelitian <i>Pre-test</i>	77
Lampiran 6. Data Penelitian <i>Post-test</i>	78
Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa	79
Lampiran 8. Statistik Penelitian	80
Lampiran 9. Uji Normalitas	82
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	83
Lampiran 11. Uji t.....	84
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang berisikan serangkaian materi pelajaran yang ada dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani peserta didik. Pendidikan jasmani memiliki kelengkapan sebagai pendidikan yang utuh melibatkan tiga domain penting tujuan pendidikan yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu pelajaran yang diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini sengaja diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Karena kesegaran jasmani merupakan bagian yang sangat penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam kegiatan belajar, dalam bekerja, dan lain sebagainya. (Depdiknas, 2004 : 10).

Guru memegang peran penting dalam menentukan prestasi belajar yang akan dicapai oleh siswa. Peran guru dalam proses pembelajaran adalah sebagai komunikator, motivator, fasilitator, sebagai pemberi inspirasi, dorongan, pembimbing, dan mengembangkan sikap dan tingkah laku sehingga guru dapat merangsang dan memberi dorongan dalam pengembangan potensi siswa untuk meraih prestasi. Prestasi yang baik, diperlukan adanya pembinaan prestasi terencana dan terprogram baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Pengembangan potensi siswa adalah

pengembangan kemampuan terpendam yang dimiliki oleh siswa, maka berusaha menggalinya agar terlihat.

Pengembangan potensi siswa sebagaimana yang dimaksud dalam tujuan pendidikan nasional tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu kegiatan dalam program kurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dapat memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik melalui pengembangan bakat, minat, dan kreativitas serta kemampuan berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain.

Bulutangkis dimasukkan sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah karena permainan bulutangkis di Indonesia berkembang sangat pesat dan memiliki keunggulan. Menurut Tony Grace (2002 : 1) olahraga bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan, dan pria maupun wanita untuk memainkan bulutangkis ini di dalam maupun di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bagi yang memainkan olahraga ini dapat mengambil banyak keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, hiburan, mental. Selain sebagai wahana untuk rekreasi dapat juga dijadikan media untuk bersaing. Bersaing dalam hal ini berwujud dalam sebuah pertandingan.

Indonesia merupakan negara yang memiliki banyak pemain bulutangkis kelas dunia. Tunggal putra, ganda putra, tunggal putri, ganda putri dan ganda campuran merupakan nomor yang dipertandingkan dalam sebuah kejuaraan, tidak jarang dari beberapa nomor tersebut menyumbangkan emas untuk Indonesia. Oleh karena itu, motivasi yang kuat muncul dari berbagai kalangan

baik masyarakat, remaja maupun siswa. Dipakainya permainan bulutangkis sebagai bentuk kegiatan pendidikan diwaktu senggang cukup beralasan karena dalam permainan bulutangkis dapat mengembangkan jasmani individu dan memberikan pengaruh baik terhadap perilaku individu untuk masa kini maupun masa mendatang.

Perkembangan bibit-bibit pemain yang memiliki kualitas pukulan dan fisik sering dijumpai pada siswa sekolah formal maupun dalam sekolah khusus persatuan bulutangkis (PB). Permainan bulutangkis diberikan pada siswa sekolah formal sebagai mata pelajaran pilihan atau ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan sekolah yang diadakan di luar jam pembelajaran sekolah dan biasanya dilaksanakan sore hari. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler adalah untuk memberikan wadah bagi siswa yang ingin lebih mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki, serta salah satu cara mengatasi masalah pembinaan olahraga pada lingkungan sekolah,

Banyak terdapat pertandingan tingkat sekolah tiap tahunnya menjadi faktor pendukung sekolah melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Melalui ekstrakurikuler bulutangkis siswa-siswa dapat berlatih untuk mengembangkan bakat yang dimiliki. Ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah juga dapat menjadi wadah bagi siswa yang orang tuanya kurang mampu dari segi ekonomi mengembangkan bakat yang dimiliki anaknya di sekolah persatuan bulutangkis (PB). Ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah biasanya dilaksanakan di aula atau gor yang di dalamnya terdapat lapangan

bulutangkis (*indoor*) atau halaman sekolah (*outdoor*) dilengkapi dengan alat raket, *shuttlecock* dan net ekstrakurikuler dapat berjalan.

Permainan bulutangkis mengenal adanya teknik pukulan, seorang pemain dituntut untuk menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar untuk mencapai prestasi. Menurut Syahri Alhusin (2007: 24), Jenis pukulan yang harus dikuasai dalam bermain bulutangkis antara lain *servis, lob, dropshot, smash, netting, underhand, dan drive*.

Servis merupakan modal utama dalam permainan bulutangkis. Setiap pemain harus memiliki ketepatan servis yang baik, karena servis dapat berpengaruh untuk mendapatkan angka dan memenangkan pertandingan. Servis 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: 68).

Dalam melakukan servis pendek diperlukan ketepatan sehingga jatuhnya *shuttlecock* akurat, memaksa lawan untuk mengangkat bola dan menjadi awal mula mendapatkan angka. Jika servis pendek dilakukan dengan akurat sulit bagi lawan untuk mengembalikan bola sehingga dengan mudah melakukan serangan. Mengingat permainan bulutangkis menggunakan sistem *rally poin*, jika servis pendek menyangkut net atau jatuh di garis luar lapangan, maka lawan yang akan mendapat angka. Berdasarkan hasil

observasi yang telah dilakukan pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY banyak melakukan kesalahan dalam melakukan servis pendek seperti : (1) Posisi memegang raket masih salah ketika melakukan servis, (2) Perkenaan bola pada raket tidak tepat sehingga servis pendek tidak maksimal hasilnya *shuttlecock* melambung tinggi di atas net. (3) Belum ada variasi latihan, sehingga peserta ekstrakurikuler merasa bosan dan tidak tertarik, (4) Ketepatan servis pendek kurang akurat, *shuttlecock* sering jatuh dibidang permainan sendiri atau jatuh di luar garis tepi lapangan sehingga diperlukan peningkatan ketepatan servis pendek.

Bentuk latihan yang menyenangkan dan menarik, diharapkan mampu membuat siswa bersemangat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY dan dapat meningkatkan ketepatan servis pendek. Jika guru pembimbing ekstrakurikuler memberikan berbagai macam metode latihan dengan permainan, akan membuat siswa bersemangat untuk bergerak aktif sekaligus memberikan kesempatan anak mendapatkan hal yang baru dari metode latihan dengan permainan. 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 merupakan 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). Permainan target dianggap cocok untuk meningkatkan ketepatan karena hampir sama dengan servis pendek yaitu mempunyai arah menuju sasaran dengan tepat, servis juga membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam pelaksanaannya. Dapat disimpulkan bahwa permainan target juga mempunyai keselarasan dengan servis pendek dalam bulutangkis jika permainan terget dilaksanakan secara kontiyu dengan latihan yang rutin dan berulang – ulang. Maka permainan target dimasukkan dalam susunan program latihan yang akan diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis.

Berdasar uraian masalah diatas metode untuk mengatasinya dengan menggunakan permainan target, tujuannya agar peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY meningkat keterampilan bermain bulutangkisnya, khusus untuk ketepatan servis pendek. 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 Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Penempatan *shuttlecock* ketika melakukan servis peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY masih sering jatuh didekat net dan *shuttlecock* jatuh digaris luar lapangan.
2. Variasi latihan servis pendek masih kurang bervariasi memberikan efek bosan dan kurang tertarik, sehingga peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY kurang bersemangat dalam mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis.
3. Ketepatan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY masih kurang akurat.
4. Perlunya peningkatan ketepatan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY sebagai proses keberhasilan melakukan pukulan servis pendek dalam bermain bulutangkis.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah bertujuan untuk membatasi masalah yang akan diteliti guna menghindari penafsiran yang berbeda. 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 Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini,

apakah ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta menjadi bahan kajian ilmiah dalam dunia bulutangkis khususnya dalam meningkatkan ketepatan servis pendek dengan metode latihan permainan target

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta ekstrakurikuler bulutangkis dapat memberikan pengalaman baru dalam meningkatkan ketepatan servis pendek dengan latihan teknik dasar servis pendek bulutangkis menggunakan permainan target
- b. Bagi pembina ekstrakurikuler, memberikan pengetahuan dan informasi bahwa permainan target dapat digunakan dalam melatih servis pendek.

c. Bagi masyarakat, memberikan informasi bahwa ekstrakurikuler khususnya bulutangkis dapat dijadikan sebagai wadah serta sarana untuk mengembangkan bakat bermain bulutangkis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bulutangkis

Bulutangkis merupakan sebuah olahraga permainan yang bersifat individual, dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini memerlukan raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock* sebagai objek pukul, yang dipukul bolak balik melewati net dan jatuh pada bidang lapangan permainan lawan. Lapangan untuk memainkan olahraga bulutangkis berbentuk empat persegi panjang dengan lebar 6,10 m dan panjang lapangan 13,40 m, Syahri Alhusin (2007: 16). Net merupakan pembatas berupa jaring yang membentang antara dua bidang permainan dan diikatkan pada tiang.

Menurut Herman Subardjah (2000: 51- 54), 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 dan raket bulutangkis harus berukuran panjang tidak lebih dari 68 cm. Kepala raket mempunyai panjang 26 cm. Permukaan raket yang dipasang senar berukuran panjang 25 cm dan lebar 22 cm, sedangkan untuk pegangan raket tidak mempunyai ukuran tertentu, tetapi disesuaikan dengan keinginan orang yang menggunakannya. *Shuttlecock* yaitu nama resmi dari *shuttle* atau *bird*. *shuttlecock* harus mempunyai 14-16 lembar helai bulu yang ditancapkan pada dasar *shuttlecocok* dengan panjang

bulu antara 64-70 milimeter dengan berat antara 4,75- 5,50 gram, (Roji, 2007: 40),

Menurut Herman Subardjah (2002: 13) Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila *shuttlecock* jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan terhenti.

Pada permainan bulutangkis *shuttlecock* tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak yang enerjik, tepat, dan akurat baik untuk tingkat kebugaran yang tinggi, (Tony Grace, 2002 : 1).

2. Hakikat Latihan

Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik. Untuk meningkatkan prestasi haruslah berpedoman pada latihan. Sukadiyanto (2010: 7) 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 (2010: 7) adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan 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 pemain sepakbola agar dapat menggiring bola dalam penguasaannya penuh, maka diperlukan latihan *practice* dalam menggiring bola. Untuk itu diperlukan alat bantu seperti pancang yang disusun berjarak 1 meter sebanyak 10 pancang. Pemain tersebut berusaha lari sambil menggiring bola dengan cara zig-zag melewati pancang-pancang. 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 (2010: 8) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnaan gerakannya. 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*/ penutup. Latihan yang dimaksudkan oleh kata *excercises* tersebut adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan latihan tambahan (suplemen). Sedangkan materi dan bentuk latihan dalam pembukaan, pemanasan, dan *cooling down* pada umumnya sama, bagi istilah *practice* maupun istilah *exercises*. Latihan *exercises* sifatnya sebagai bagian dari istilah kata *training* yang dilakukan pada saat latihan harian atau dalam satu kali tatap muka. Menurut Sukadiyanto (2010: 8), latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Jadi latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai 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 (2010: 11), 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 tertentu yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Sasaran dan tujuan latihan juga disampaikan oleh Sukadiyanto (2010:

13) antara lain: (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

3. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Sukadiyanto (2010: 19) menyebutkan, prinsip latihan meliputi: (1) kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban latihan (*overload*), (5) progresif, (6) spesifikasi (kekhususan), (7) bervariasi, (8) pemanasan dan pendinginan (*warm-up* dan *cooling down*), (9) latihan jangka panjang (*long term training*), (10) berkebalikan (*reversibility*), (11) tidak berlebihan (*moderat*), dan (12) sistematis. Ditambahkan Tohar (1992: 155) 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.

Menurut Sukadiyanto (2010: 13) 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) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Walaupun penyampaian materi dengan metode bermain permainan target, namun pembina maupun pembimbing ekstrakurikuler harus memperhatikan prinsip latihan. Permainan target dimasukkan dalam susunan program latihan yang akan diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Perlakuan pembelajaran *target games* selama 12-16 kali pertemuan (Tri Ani Hastuti, 2011: 27).

4. Hakikat Permainan Target

Permainan target adalah salah satu klasifikasi permainan yang terdapat 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 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).

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, (Caly Setiawan dan Soni Nopemberi, 2004: 56). Sedangkan menurut Griffin dan Patton (2005: 5), TGfU adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang berpusat pada permainan dan siswa untuk membelajarkan tentang permainan yang berhubungan erat dengan olahraga dengan sifat pembelajaran yang konstruktis. 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. Dapat disimpulkan bahwa TGfU merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada siswa yang membantu perkembangan kesadaran taktik dari pembelajaran ketrampilan. Pendekatan pembelajaran ini menuntut siswa untuk mengerti tentang taktik dan strategi bermain olahraga terlebih dahulu sebelum belajar tentang teknik yang digunakan.

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 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 proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini

mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil 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 proyektil, 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 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: 37). 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. Permainan target perlu dikemas dalam bentuk permainan agar pembelajaran lebih menyenangkan dan tidak membuat siswa menjadi jenuh. Permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak. Melalui permainan target diharapkan siswa memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Nilai yang diharapkan muncul adalah (1) Kemandirian sikap, (2) Kemandirian belajar, (3) Pembentukan karakter, dan (4) Pembentukan kepribadian. Sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi apabila aktivitas ini dilakukan berulang-ulang maka akan terbentuk sifat-sifat yang terdapat dalam *target games*. (Aris Fajar Pambudi, 2007: 38)

5. Hakikat Pukulan Servis Pendek

Menurut Sapata Kunta Purnama (2010: 16) pukulan servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal memperoleh nilai, karena pemain yang melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan. Pukulan servis merupakan pukulan yang pertama yang mengawali suatu permainan bulutangkis. Ada tiga jenis servis dalam permainan bulutangkis yaitu servis pendek, servis tinggi dan *flick* atau servis setengah tinggi namun biasanya servis sering digabungkan ke dalam jenis *forehand*

dan *backhand*. Menurut Tohar (1992: 67-68), 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 permainan bulutangkis. Servis pendek yaitu servis dengan mengarahkan shuttlecock dengan tujuan kedua sasaran yaitu: ke sudut titik perpotongan antara garis servis depan dengan garis tengah dan garis servis depan dengan garis tepi, sedangkan jalannya shuttlecock menyusur tipis melewati net, Tohar (1992: 68). Servis pendek dilakukan dengan dua cara yaitu servis *forehand* dan *backhand*.

Servis pendek *forehand* yaitu pukulan yang dilakukan dengan tangan bagian telapak tangan menghadap ke depan dan mempunyai luas bidang gerak yang lebih besar. Servis ini 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 (Syahri Alhusin, 2007: 34)

Servis pendek *backhand*, yaitu pukulan yang dilakukan dengan tangan bagian punggung tangan menghadap ke depan dan mempunyai luas bidang sempit sehingga fluktuasi yang diberikan kecil. Hal ini sesuai dengan hukum

ketepatan jika luas gerak kecil ketepatan pun sempit. Jenis servis ini pada umumnya arah dan jatuhnya *shuttlecock* sedekat mungkin dengan garis serang permainan lawan. Pada servis pendek *backhand* berusaha *shuttlecock* 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 sasaran yang tepat dan sesuai perkiraan (Syahri Alhusin, 2007: 34)

6. 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. 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 depan dengan garis tengah dan garis servis depan dengan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net (Tohar, 1992: 68). Ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan pukulan servis pendek, karena mempertimbangkan faktor teknik penilaian (*scoring*) pada subjek dalam melakukan pukulan servis pendek, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Hanya indikator ketepatan saja yang paling mudah diamati secara kasat mata dari pukulan servis pendek.

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 pengembangan 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.

7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

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 leleh, tetapi tidak dihiraukan.
- 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.

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

8. Hakikat Ekstrakurikuler

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. 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 program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, berupa kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikulum. Kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran yang alokasi waktu diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya.

Dalam Depdiknas (2004: 4) yang dikutip dari Tri Ani Hastuti (2008: 63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan ketrampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler erat dengan proses belajar mengajar.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang tertentu. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami suatu hal yang tidak dapat dimengeti pada saat jam sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY memang beragam namun peneliti hanya berfokus pada ekstrakurikuler bulutangkis saja. Ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah juga berfungsi sebagai proses pembinaan olahraga bulutangkis agar dapat membentuk dan menghasilkan bibit- bibit atlet berprestasi. Ekstrakurikuler bulutangkis merupakan ekstrakurikuler yang digemari siswa SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY. Ekstrakurikuler bulutangkis dilaksanakan setiap hari Rabu dan Sabtu bertempat di Gor UNY Wates.

9. Hubungan Ketepatan dengan Permainan Target

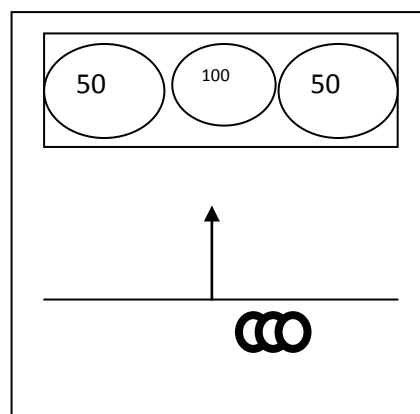
Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Latihan peningkatan ketepatan adalah jenis latihan melalui kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri terhadap suatu sasaran dengan maksud untuk peningkatan ketepatan tersebut. Permainan 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 pukulan servis pendek diarahkan ke sasaran target yang disediakan dengan jarak dan ukuran target yang berbeda-beda dilakukan secara berulang-ulang sehingga dalam permainan target ini terdapat unsur-unsur latihan peningkatan ketepatan.

10. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Target

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. Dalam permainan target tidak mengenal kontak tubuh dengan lawan, hanya kemampuan sendiri yang akan menentukan hasil. Jika semakin akurat maka hasil akan semakin bagus. Pada permainan target akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain. Kecermatan harus dilatih sejak dini sehingga dapat mengukur seberapa besar kekuatan yang digunakan untuk memukul *shuttlecock* agar tidak keluar lapangan tetapi juga jauh dari jangkauan lawannya. Permainannya adalah sebagai berikut :

a. Lingget (Lingkaran Target)

Permainan ini menggunakan media kertas berbentuk lingkaran ditempelkan dinding mempunyai tinggi 1,5 m sebagai lingkaran target dan dengan jarak lempar 2 m siswa harus melemparkan cincin berbahan kawat menggunakan tangan dari dalam badannya ke arah luar. Siswa harus mengarahkan pada lingkaran kertas target yang memiliki nilai tertinggi. Siswa melakukan selama 10 kali lemparan tujuannya untuk melatih pergelangan tangan. Secara bergantian melakukan permainan, masing-masing siswa bertugas sebagai pelempar, penjaga dan penghitung.



Keterangan :

○ = lingkaran sasaran

● = cincin

↑ = arah lemparan

— = batas lemparan

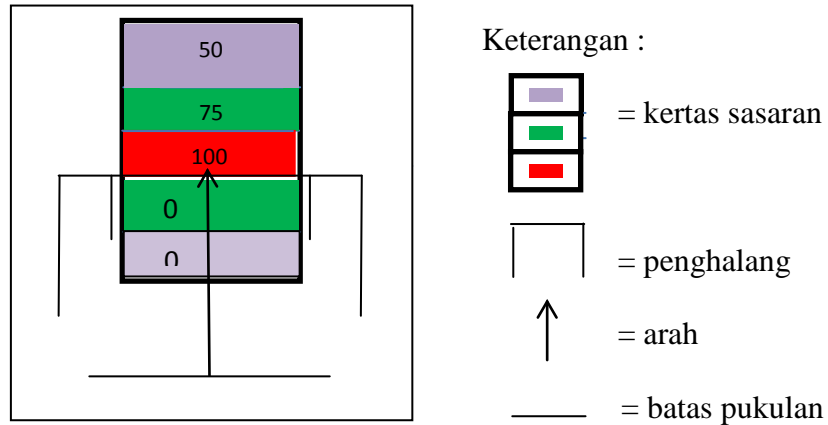
Gambar 1. Lingget

Cara pelaksanaan permainan sebagai berikut:

- 1) Peserta berdiri pada garis start tepat dibelakang batas lemparan.
- 2) Peserta melempar cincin tepat mengenai lingkaran target 100.
- 3) Berdiri dengan kaki kanan didepan dan lemparan cincin dengan tangan dari dalam badannya ke arah luar.
- 4) Penilaian dilakukan berdasar cincin yang mengenai target dan dilakukan sebanyak 10 kali

b. Papan warna

Permainan ini membutuhkan kertas warna yang di tempel pada kayu dan tali setinggi net, raket dan *shuttlecock*. Tiap kertas warna memiliki nilai mulai dari 0, 50, 75, dan 100. Dengan jarak 2 m siswa menserviskan *shuttlecock* mengarah pada kertas warna bernilai 100 jika mengenai kertas dibawah tali penghalang memiliki nilai 0, melakukan permainan ini selama 10 kali pukulan. Permainan ini bertujuan untuk melatih ketepatan servis pendek. Secara bergantian melakukan, masing-masing siswa bertugas sebagai pemukul, penjaga dan penghitung.



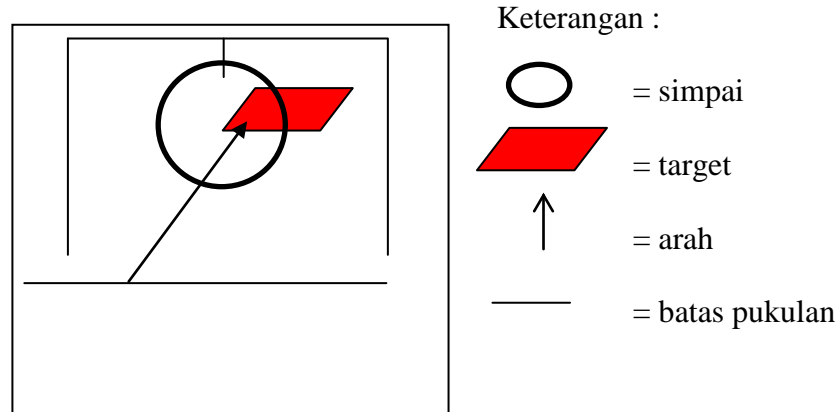
Gambar 2. Papan Warna

Cara pelaksanaan permainan sebagai berikut:

- 1) Peserta berdiri pada garis start dibelakang batas pukulan
- 2) Kaki kanan didepan, peserta harus menserviskan *shuttlecock* mengarah pada target berupa kertas warna.
- 3) Peserta harus mengarahkan pada target yang memiliki nilai besar.
- 4) Pukulan dilakukan sebanyak 10 pukulan *shuttlecock*.

c. Lingkaran Simpai

Permainan ini menggunakan alat simpai berdiameter 60 cm yang digantung pada tiang dan ada kertas berbentuk persegi dengan jarak 1 meter dari simpai sebagai target, *shuttlecock* dan raket. Siswa dengan jarak 2 m menserviskan *shuttlecock* melewati simpai bagian mengarah pada kotak persegi sebagai target selama 10 kali tujuannya untuk melatih ketepatan servis pendek. Siswa melakukan permainan secara bergantian, bertugas sebagai pemukul dan penjaga.



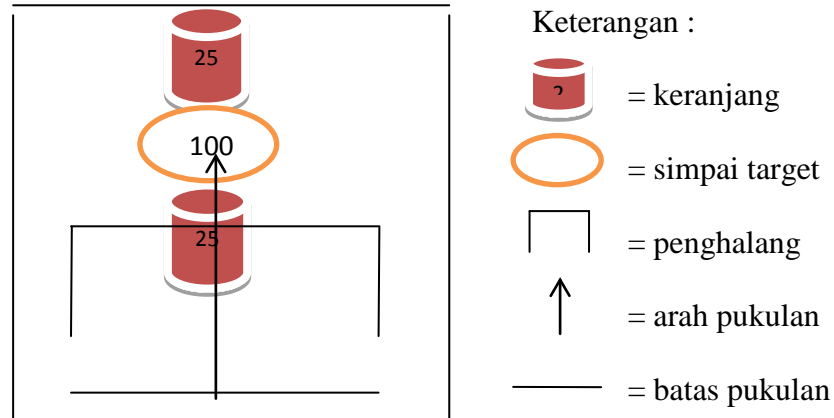
Gambar 3. Lingkaran Simpai

Cara pelaksanaan permainan sebagai berikut:

- 1) Peserta berdiri pada garis start dibelakang batas pukulan.
- 2) Kaki kanan didepan, dengan menggunakan raket, peserta menserviskan *shuttlecock* melewati simpai mengarah pada target.
- 3) Permainan dilakukan sebanyak 10 kali pukulan *shuttlecock*.

d. Holaget

Permainan ini menggunakan tali setinggi 1,5 m sebagai penghalang, raket, *shuttlecock* dan simpai sebagai target yang diapit oleh keranjang yang berdiameter 25 cm. Nilai untuk simpai 100 dan keranjang 25, siswa berusaha menserviskan *shuttlecock* melewati tali menuju simpai sebagai target yang memiliki nilai tertinggi selama 20 kali pukulan. Jarak antara batas melakukan dengan target 4 m, pada jarak 2 m dipasang penghalang. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih ketepatan servis pendek. Siswa secara bergantian bertugas sebagai pemain, penjaga dan penghitung.



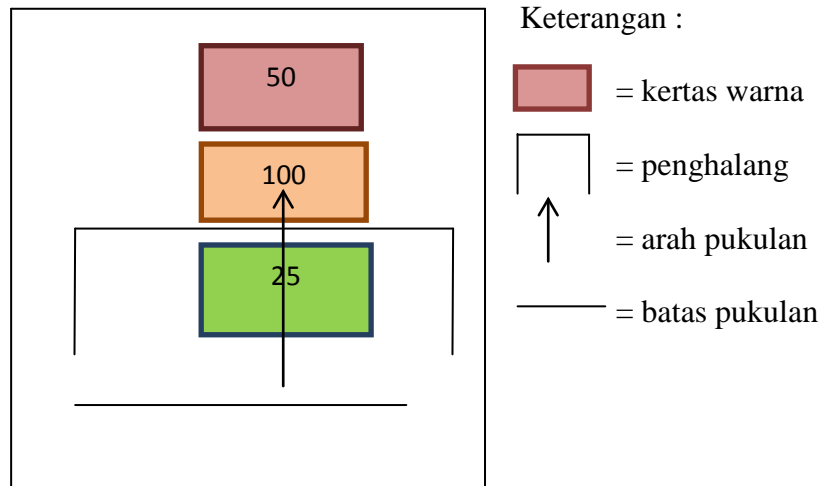
Gambar 4. Holaget

Cara pelaksanaan permainan sebagai berikut:

- 1) Peserta berdiri pada garis start dibelakang batas pukulan.
- 2) Dengan menggunakan raket, peserta harus memukul *shuttlecock* mengarah ke target berupa simpai.
- 3) Setiap *shuttlecock* yang masuk ke target mendapat nilai.
- 4) Permainan ini dilakukan sebanyak 20 pukulan *shuttlecock*.

e. Pelangi bernilai

Permainan ini menggunakan tali setinggi 1,5 m sebagai penghalang, raket, *shuttlecock* dan kertas warna berbentuk persegi ditempel pada lantai memiliki nilai berbeda 25, 50, dan 100. Siswa berusaha menserviskan *shuttlecock* melewati tali menuju kertas bernilai tinggi sebagai target selama 20 kali pukulan. Jarak antara batas melakukan dengan target 4 m, pada jarak 2 m dipasang penghalang. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih ketepatan servis pendek.



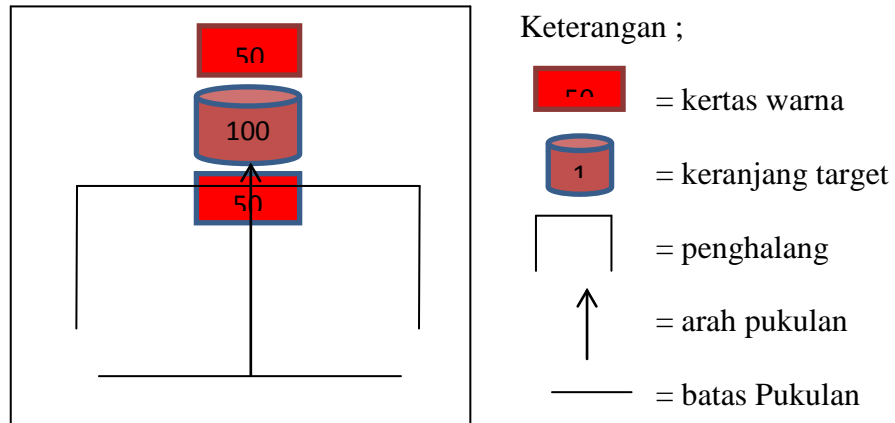
Gambar 5. Pelangi Bernilai

Cara pelaksanaan permainan sebagai berikut:

- 1) Peserta berdiri pada garis start dibelakang batas pukulan.
- 2) Dengan menggunakan raket, peserta harus memukul *shuttlecock* mengarah ke target berupa kertas warna
- 3) Setiap *shuttlecock* yang masuk ke target mendapat nilai.
- 4) Permainan ini dilakukan sebanyak 20 pukulan *shuttlecock*.

f. Keranjang Nilai

Permainan ini menggunakan tali setinggi 1,5 m sebagai penghalang, raket, *shuttlecock* dan keranjang diameter 25 cm sebagai target yang diapit oleh kertas berbentuk persegi. Nilai untuk keranjang 100 dan kertas persegi 50, siswa berusaha menserviskan *shuttlecock* melewati tali menuju keranjang sebagai target yang memiliki nilai tertinggi selama 20 kali pukulan. Jarak antara batas melakukan dengan target 4 m, pada jarak 2 m dipasang penghalang. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih ketepatan servis pendek.



Gambar 6. Keranjang Nilai

Cara pelaksanaan permainan sebagai berikut:

- 1) Peserta berdiri pada garis start dibelakang batas pukulan.
- 2) Dengan menggunakan raket, peserta harus memukul *shuttlecock* mengarah ke target.
- 3) Setiap *shuttlecock* yang masuk ke target mendapat nilai.
- 4) Permainan ini dilakukan sebanyak 20 pukulan *shuttlecock*

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian Veri Novi Andri (2010) dengan judul perbedaan *ketepatan short sevice 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 pengarahannya jatuhnya *shuttlecock short service forehand* dan *short service backhand* kearah bidang

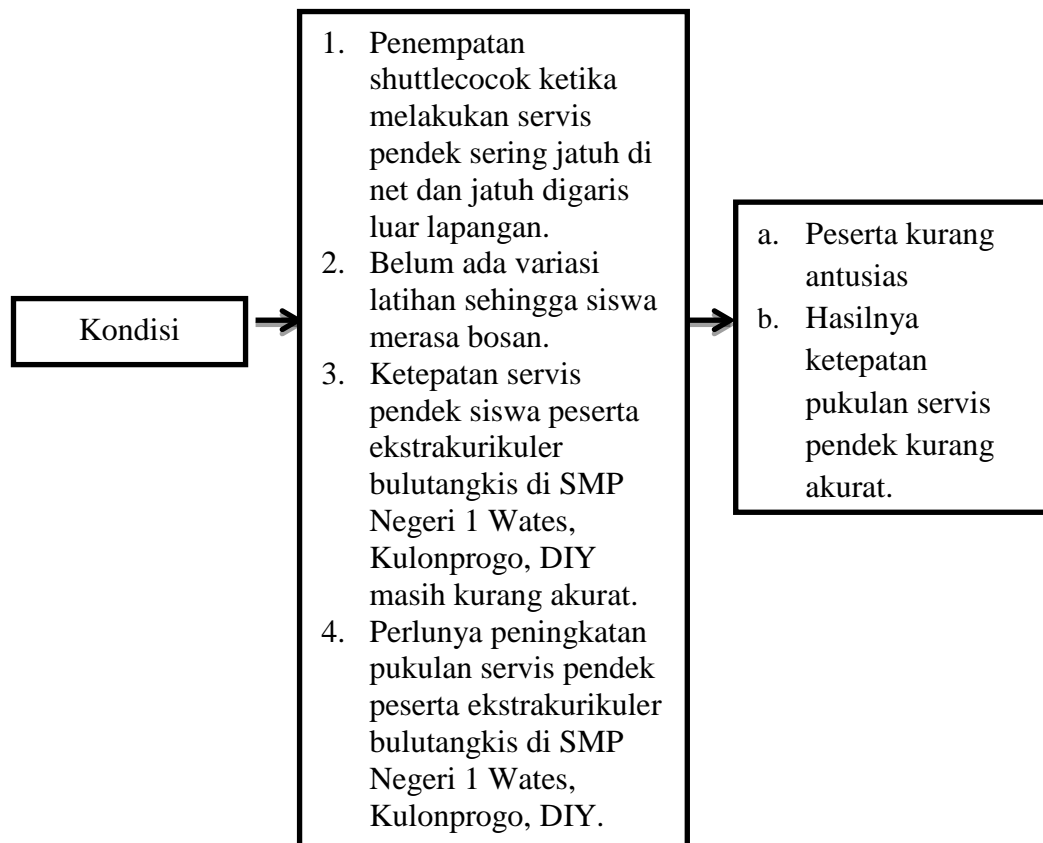
lapangan lawan. Hasil uji – t diperoleh t hitung sebesar 2.165, hasil tersebut dibandingkan dengan t tabel sebesar 1.675, ternyata $t \text{ hitung } 2.165 > t \text{ tabel } 1.675$, maka hipotesis diterima, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa taraf signifikan 5 % terdapat perbedaan yang signifikan antara ketepatan *short service forehand* dan *short service backhand*. Besarnya rerata skor *short service forehand* adalah 35,65 sedangkan rerata skor *short service backhand* adalah 38,63 berarti rerata skor *short service backhand* lebih tinggi dibanding *short service forehand*.

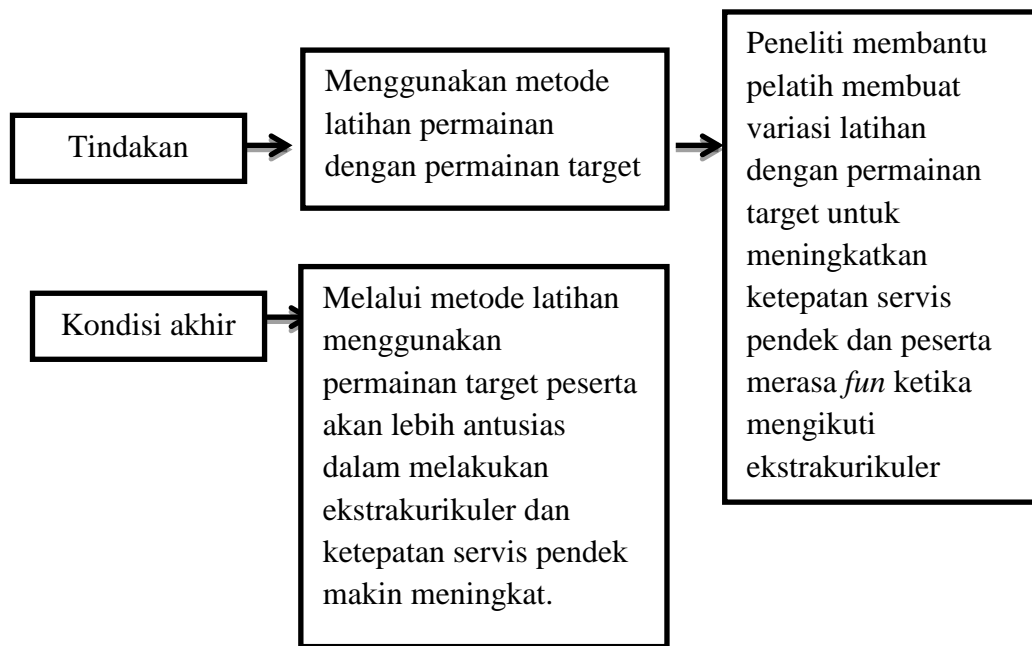
2. Penelitian Fathunah Nur Rocmah (2015) dengan judul pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di smp muhammadiyah 8 yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap ketepatan servis pendek. Subjek dari penelitian ini berjumlah 23 siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Instrumen yang digunakan adalah instrumen ketepatan pukulan servis pendek French oleh Tohar (1992: 216). Hasil uji t hitung 8,993 dengan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.005$. Nilai rerata hasil ketepatan pukulan servis pendek awal atau pretest sebesar 47,70 dan ketepatan post test 59,91. Berarti permainan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan servis pendek.

C. Kerangka Berpikir

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan wadah pembinaan olahraga khususnya bulutangkis. Namun guru pembimbing ekstrakurikuler belum pernah mengadakan tes kemampuan servis pendek. Guru pembimbing lebih menitik

beratkan pada bagaimana cara mendapatkan point dan kemenangan. Penggunaan permainan target untuk meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis serta meningkatkan ketepatan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis akan membuat peserta ekstra tidak mudah bosan dan semangat mengikuti latihan. Melalui permainan target diharapkan dapat meningkatkan ketepatan servis pendek peserta ekstrakurikuler. Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas, secara sederhana kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :





Gambar 7. Kerangka Berpikir

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 Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

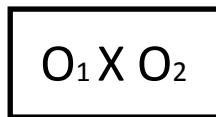
Ha: ada pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain (*design*) penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan, yang akan dilaksanakan dan desain yang digunakan dalam penelitian ini eksperimen *pre-test -posttest group design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Arikunto Suharsimi, 2002: 78). Tujuannya adalah untuk mempermudah langkah-langkah dalam penelitian.

Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O1) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen (O2) disebut *post-test* (Arikunto Suharsimi, 2002: 78). Kelompok dalam penelitian ini diberi *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Penulis mencoba membuktikan bahwa permainan target dapat meningkatkan ketepatan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pre-test*) dengan instrumen berupa tes servis pendek *French* oleh Tohar (1992: 216) dengan validitas 0,66 dan reabilitas 0,88, kemudian diberi perlakuan (*treatment*) berupa permainan target selama 12 kali pertemuan, setelah itu dilakukan tes akhir (*posttest*) dengan instrumen berupa tes servis pendek *French* oleh Tohar (1992: 216). Dengan demikian hasil perlakuan *treatment* dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi *treatment* dan sesudah diberi *treatment*. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 8. Desain Penelitian (Sugiyono, 2010: 75)

Keterangan :

O_1 , *Pre-test* : Tes awal dengan tes servis pendek *French* yang dilakukan sebanyak 20 kali pukulan servis pendek sebelum subjek mendapatkan perlakuan

X : Perlakuan menggunakan permainan target

O_2 , *Posttest* : Tes akhir dengan servis pendek *French* yang dilakukan sebanyak 20 kali pukulan servis pendek 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 Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY yang berjumlah 35 orang yang terdiri dari 21 siswa putra dan 14 siswa putri.

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. Kriteria pertimbangan sampel dalam penelitian adalah: (1) Ketika melakukan servis pendek gerakan luwes

(gerakan servis satu rangkaian), (2) daftar hadir 75 % (keaktifan mengikuti latihan), (3) bersedia mengikuti *treatment* minimal 10 kali pertemuan. Alasan dari penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan banyaknya populasi maka jumlah sampel yang memenuhi syarat digunakan dalam penelitian berjumlah 22 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. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY yang beralamatkan di JL. Kediri No. 3 Wates, Kulonprogo, Yogyakarta. Frekuensi ekstrakurikuler dua kali seminggu yaitu pada hari Rabu dan Sabtu, ditambah satu hari setiap hari senin sehingga menjadi tiga kali dalam seminggu.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Gor UNY Wates pada tanggal 6 Februari 2016 sampai dengan tanggal 7 Maret 2016. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 6 Februari 2016 dan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 7 Maret 2016. Pemberian latihan permainan target dilaksanakan pada tanggal 9 Februari sampai 5 Maret 2016 selama 12 kali pertemuan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu pada pukul 16.00 – 17.30 WIB.

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

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

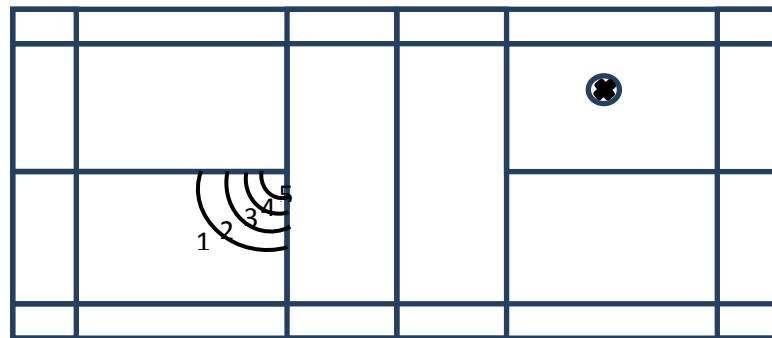
Menurut Suharsini Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*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 5 cm, 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 22inch (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 service 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) Servis 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 yaitu data *pre-test* yang didapat dari jumlah ketepatan melakukan servis pendek sebanyak 20 pukulan servis pendek sebelum sampel diberikan perlakuan, dan data *post-test* didapatkan dari jumlah ketepatan servis pendek sebanyak 20 pukulan servis setelah sampel diberi perlakuan (*treatment*) permainan target dengan menggunakan tes servis pendek *French*.

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.

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 statistik (SPSS) edisi 21 *for windows*. Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikansi, apabila 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 21. Untuk menguji homogenitas sampel digunakan rumus sebagai berikut :

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian di lapangan. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29).

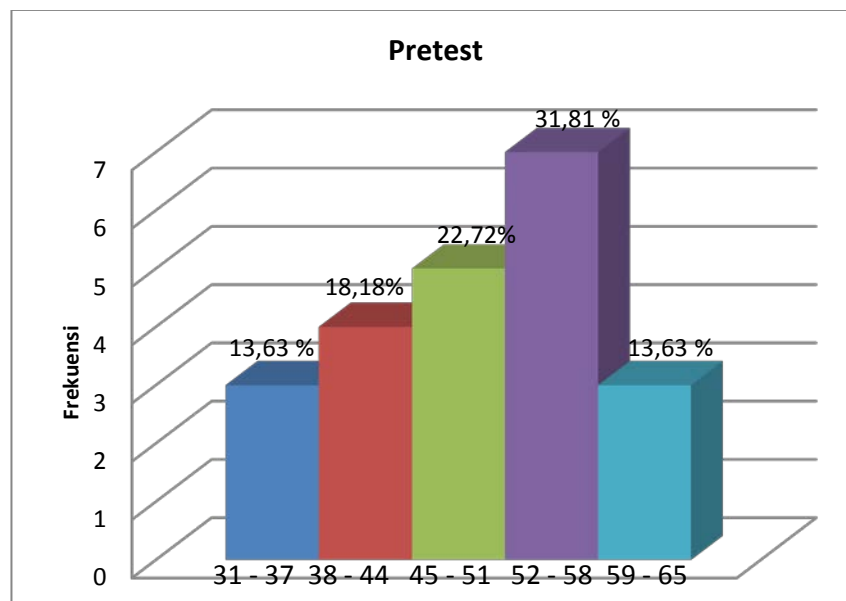
1. Data Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY *Pretest*

Data *pretest* merupakan data yang diambil sebelum peserta di beri latihan permainan target. Hasil penelitian ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 31; nilai maksimum = 62; rerata = 47,86; median = 49,5; modus = 52 dan *standard deviasi* = 9,11. Hasil tersebut dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	59 – 65	3	13,63
2	52 – 58	7	31,81
3	45 – 51	5	22,72
4	38 – 44	4	18,18
5	31 – 37	3	13,63
Jumlah		22	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Diagram Hasil Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY Saat *Pretest*

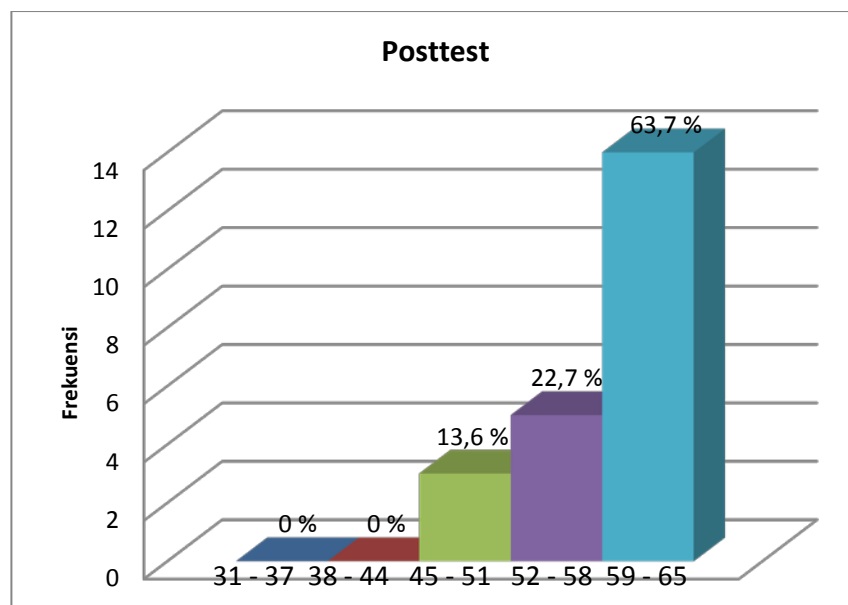
2. Data Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY *Posttest*

Data *posttest* merupakan data yang diambil setelah peserta ekstrakurikuler bulutangkis diberi latihan permainan target. Hasil penelitian ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 47, nilai maksimum = 68; rerata = 59,77; median = 61; modus = 62 dan *standard deviasi* = 6,33. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY. *Posttest*, dengan interval *pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	59 – 65	14	63,7
2	52 – 58	5	22,7
3	45 – 51	3	13,6
4	38 – 44	0	0
5	31 – 37	0	0
Jumlah		22	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 11. Diagram Hasil Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY *Posttest*

3. Persentase Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

Persentase peningkatan ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY dalam penelitian ini diperoleh dengan cara mengitung rentang antara rata-

rata *pretest* dan rata-rata hasil *posttest*. Hasil penelitian pada statistik dekriptif ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY diperoleh rata-rata *pretest* 47,86 sedangkan hasil *posttest* 59,77. Perhitungan besarnya pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase adalah :

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Z	P	Sig.	Keterangan
Ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis	0,631	0,820	0,05	Normal
	0,644	0,801	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) pada data *pretest* diperoleh $0,820 > 0,05$ dan *posttest* sebesar $0,801 > 0,05$, jadi data-data hasil penelitian ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY dapat disimpulkan berdistribusi normal. Oleh karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} (levene\ statistic) < F_{tabel\ test}$

dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} (levene\ statistic) > F_{tabel\ test}$ dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Ketepatan Pukulan Servis Pendek	1:42	4,07	3,740	0,060	Homogen

Berdasarkan tabel 5 di atas diketahui hasil uji homogenitas data ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY diperoleh nilai F_{hitung} (3,740) $< F_{tabel}$ (4,07), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji t (*Paired Sample t Test*)

Uji t dalam penelitian ini menggunakan uji t sampel berkorelasi (*Paired Sample t Test*) pada taraf signifikan 5 %. Uji t tersebut dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Ketepatan Pukulan Servis Pendek Bulutangkis	21	2,080	11,359	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (11,359) > t_{tabel} (2,080), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Hasil tersebut diartikan **H_a**: diterima dan **H₀**: ditolak. Jika **H_a** diterima diartikan ada pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

B. Pembahasan

Bulutangkis merupakan sebuah olahraga permainan yang bersifat individual, dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini memerlukan raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock* sebagai objek pukul, yang dipukul bolak balik melewati net dan jatuh pada bidang lapangan permainan lawan.

Servis merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis, servis pendek dapat dilakukan pada posisi *forehand* ataupun *backhand*. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui peningkatan servis pendek menggunakan permainan target. Servis ini bertujuan untuk memaksa lawan agar tidak bisa melakukan serangan. Selain itu lawan dipaksa berada dalam posisi bertahan sehingga dapat melakukan serangan terlebih dahulu.

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 merupakan permainan akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan.

Permainan target dianggap cocok untuk meningkatkan ketepatan karena hampir sama dengan servis pendek yaitu mempunyai arah menuju sasaran dengan tepat, servis juga membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam pelaksanaannya. Maka permainan target dimasukkan dalam susunan program latihan yang akan diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Hasil uji t diperoleh nilai t_{hitung} (11,359) > t_{tabel} (2,080), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut diartikan ada pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

Latihan permainan target dalam penelitian ini anak di tuntut untuk aktif menggerakkan anggota badan (khususnya tangan), dan melatih konsentrasi serta koordinasi dalam mengarahkan *shuttlecock* kedalam target yang diinginkan, dengan hal tersebut secara tidak langsung aktifitas yang secara terus menerus akan meningkatkan ketepatan tangan dalam mengolah *suttlecock* menuju sasaran, sehingga kemampuan pukulan servis pendek anak menjadi meningkat.

Latihan target melatih anak untuk melakukan pembiasaan dalam mengarahkan *shuttlecock* pada sasaran yang diinginkan. Dengan pembiasaan

secara terus menerus maka kordinasi tangan dan mata akan terlatih dengan baik dan mampu meningkatkan ketepatan pada pukulan servis pendek. mengingat servis merupakan pukulan awal untuk memualainya sebuah pertandingan, jika seorang pemain gagal melakukan servis maka dia akan kehilangan poin dan bola berpindah ke lawan. Selain itu permainan target dengan berbagai modifikasi juga dapat membuat anak tidak merasa bosan dalam melakukan latihan servis bulutangkis. Inti dari sebuah permainan adalah menarik dan menyenangkan.

Sesuai dengan hasil uji t bahwa latihan permainan target memberi pengaruh yang positif terhadap ketepatan pukulan servis pendek. Hal tersebut dapat diartikan bahwa hasil latihan permainan target memberikan pengaruh secara positif terhadap ketepatan pukulan servis pendek. Peningkatan yang diperoleh permainan target dalam meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY sebesar 24,88 %. Dengan adanya peningkatan tersebut tentu saja latihan permainan target menjadi metode latihan yang efektif dalam proses berlatih siswa ekstrakurikuler bulutangkis.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh nilai t_{hitung} (11,359) > t_{tabel} (2,080), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dan positif metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY mengenai data ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis.
2. Adanya pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis, dengan pelatih dapat menggunakan latihan permainan target dalam meningkatkan ketepatan servis.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
3. Dalam pelaksanaan latihan ada anak yang tidak rutin mengikuti *treatment*, dikarenakan tidak masuk atau sakit, sehingga ada yang hasilnya kurang maksimal.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai ketepatan pukulan servis pendek kurang, dapat dilatih dan ditingkatkan dengan cara berlatih secara kontinyu, salah satunya menggunakan latihan permainan target.
2. Bagi guru atau pelatih agar selalu memperhatikan kemampuan anak dalam teknik dasar bulutangkis dengan memberikan pembelajaran dengan berbagai metode latihan yang efektif, yaitu metode latihan permainan target, dengan harapan siswa mempunyai ketepatan pukulan servis pendek yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA








- Amat Komari.(2008). *Jendela Bulutangkis*. FIK UNY Yogyakarta.
- Arikunto Suharismi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- _____.(2010).). *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 JasmaniIndonesia, volume 7, nomor 2, (pp 34-40). Yogyakarta. Universitas NegeriYogyakarta.
- Caly Setiawan & Soni Nopembri. (2004). “Teaching Games for Understanding (Konsep dan Implikasinya dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani)”. *Jurnal NasionalPendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- 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.
- Fathunah Nur Rochmah. (2015). Pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta.*skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Grice, Tony. (2002). *Bulutangkis; Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Herman Subardjah. (2000). *Bulu Tangkis*. Departemen Pendidikan Nasional: Jakarta.
- Mitchell, SA., Oslin, JL., Griffin, LL. (2003). *Sport Foundation for Elementary Phisical Education: A Tactical Games Approach*. Champaign: Humam Kinetic.
- M. Sajoto. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Poole, James. (1982). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Penerbit Pionir.

- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. CV.Yuma pustaka.
- Saryono & Soni Nopembri. (2012). *Gagasan dan Konsep Dasar Teaching Games for Understanding (TGfU)*. Yogyakarta: UNY
- Syahri Alhusin. (2007). *Gemar Bermain Bulu Tangkis*. Surakarta: CV. Set-Aji.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- _____. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharno, H. P. (1983). *Metodik Melatih Pemain Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sutono.(2008). *Bermain Bulu Tangkis*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. 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 Pendidkan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- 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 JasmaniIndonesia* (Vol. 4 Nomor 1 Tahun 2008).

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nungki Fortuna D.
NIM : 12601241008
Program Studi : POR/PJKR.
Pembimbing : Drs. Amat Komari, M.Si

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	8/12 2015	Revisi Bab I dan Bab II	
2.	15/12 2015	Revisi Bab III dan Treatment	
3.	22/12 2015	Revisi Treatment Permainan Target	
4.	29/12 2015	ACC Penelitian	
5.	18/3 2016	Bab IV dan V	
6.	22/3 2016.	Bab I dan V	
7.	24/3 2016.	ACC Ujian.	

Ketua Prodi PJKR,



Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 19751018 200501 1 002.



Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

openstor1@yahoo.com



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/N/19/1/2016

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **660/UN.34.16/PP/2015**
Tanggal : **30 DESEMBER 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **NUNGKI FORTUNA DEWI** NIP/NIM : **12601241008**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN , PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK PESERTA EKTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 1 WATES**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **4 JANUARI 2016 s/d 4 APRIL 2016**

Dengan Ketentuan

- Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
- Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
- Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
- Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
- Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **4 JANUARI 2016**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Lb.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Puji Astuti, M.Si
NIP. 19650525 198503 2 006

Tembusan :

- GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
- BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
- DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
- DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN , UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
- YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA

SMP NEGERI 1 WATES

Jalan Terbah 6, Wates, Kulon Progo, Yogyakarta, Kode Pos 55611
Telepon/Faximile (0274) 773025, Web Site : www.smpn1wates.sch.id, e-mail: smpsawa@yahoo.com

SURAT KETERANGAN NOMOR : 070/130

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dra. ERNI ETIK SUYANTI, M.Pd
NIP : 19681217 199403 2 008
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMPN 1 Wates

Menerangkan bahwa :

Nama : NUNGKI FORTUNA D
NIM : 12601241008
Prodi : POR/PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SMPN 1 Wates pada tanggal 6 Februari s.d 7 Maret 2016
Tema/Judul : **“Pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstra kurikuler bulutangkis di SMP N 1 Wates”**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kulon Progo, 15 Maret 2016

Kepala SMPN 1 Wates



[Signature]
Dra. ERNI ETIK SUYANTI, M.Pd
NIP 19681217 199403 2 008

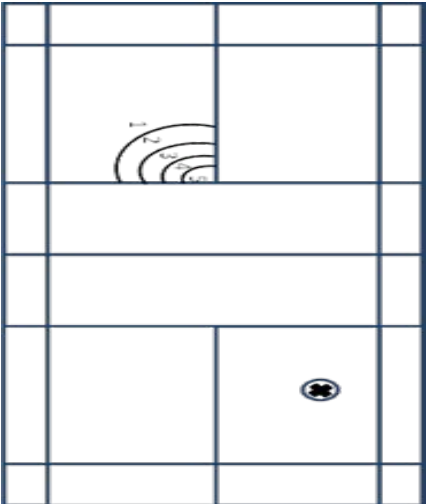
Lampiran 4. Program Latihan

Program permainan target

No	Materi	Dosis	Waktu
1	<i>Pretest</i>		Sabtu, 6 Februari 2016
2	Lingget	2 set	Selasa, 9 Februari 2016
3	Papan Warna	2 set	Rabu, 10 Februari 2016
4	Lingget	2 set	Sabtu, 13 Februari 2016
5	Lingkaran Simpai	2 set	Senin, 15 Februari 2016
6	Papan Warna	2 set	Rabu, 17 Februari 2016
7	Lingkaran Simpai	2 set	Sabtu, 20 Februari 2016
8	Holaget	3 set	Senin, 22 Februari 2016
9	Pelangi Bernilai	3 set	Rabu, 24 Februari 2016
10	Keranjang Bernilai	3 set	Sabtu, 27 Februari 2016
11	Holaget	4 set	Senin, 29 Februari 2016
12	Pelangi Bernilai	4 set	Rabu, 2 Maret 2016
13	Keranjang Bernilai	4 set	Sabtu, 5 Maret 2016
14	<i>Posttest</i>		Senin, 7 Maret 2016

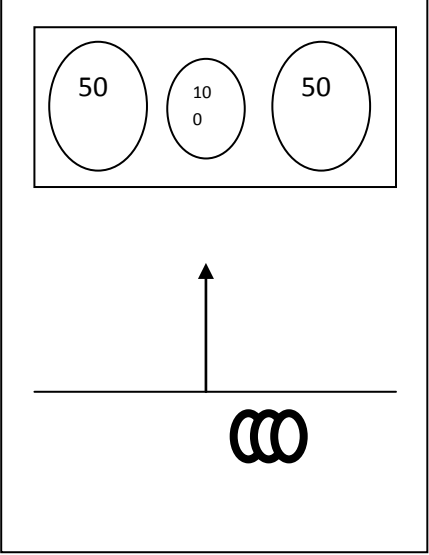
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 90 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : *pretest*
 Hari/Tanggal : Sabtu, 6 Februari 2016
 Dosis :

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	10 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	<i>Pre-test</i>	60 menit		Siswa melakukan <i>pretest</i> servis pendek dengan 20 <i>shuttlecock</i> pada sudut lapangan yang sudah ditentukan ke arah sisi sebrang lapangan yang sudah diberi nilai
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	15 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai <i>pretest</i> yang telah dilakukan.

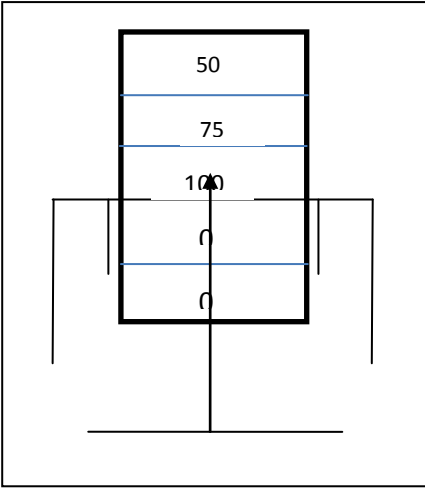
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : Lingget
 Hari/Tanggal : Selasa, 9 Februari 2016
 Dosis : 2 set

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	10 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Lingget	40 menit		Siswa melempar cincin dari dalam tubuh kearah luar berusaha mengenai sasaran lingkaran target ditempel pada dinding dengan tinggi lingkaran 1,5 m dengan jarak 2 m siswa melempar cincin mengarah ke target. Permainan dilakukan sebanyak 10 kali lemparan
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

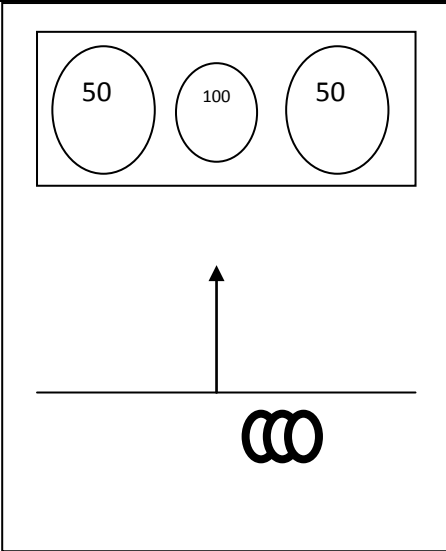
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : Papan Warna
 Hari/Tanggal : Rabu, 10 Februari 2016
 Dosis : 2 set

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	10 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Papan Warna	40 menit		Siswa menserviskan <i>shuttlecock</i> mengarah pada papan pelangi yang sudah terdapat target setinggi 1,5 m berusaha mengenai papan yang memiliki nilai tinggi dengan jarak 2 m siswa menserviskan <i>shuttlecock</i> . Mengarah pada kertas target Permainan ini dilakukan sebanyak 10 kali pukulan.
4.	Penutup Evaluasi dan doa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

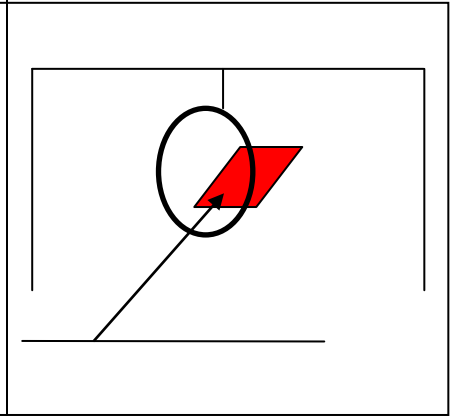
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : Lingget
 Hari/Tanggal : Sabtu, 13 Februari 2016
 Dosis : 2 set

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	10 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Lingget	40 menit		Siswa melempar cincin dari dalam tubuh kearah luar berusaha mengenai sasaran lingkaran target ditempel pada dinding dengan tinggi lingkaran 1,5 m dengan jarak 2 m siswa melempar cincin mengarah pada target. Permainan ini dilakukan sebanyak 10 kali lemparan
4.	Penutup: Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

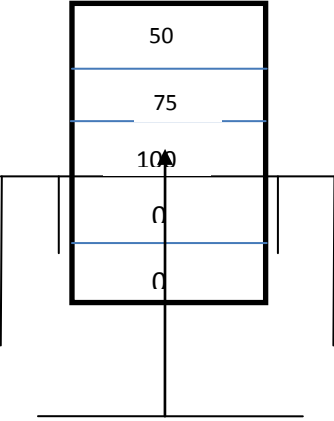
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : Lingkaran Simpai
 Hari/Tanggal : Senin, 15 Februari 2016
 Dosis : 2 set

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	10 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Lingkaran Simpai	40 menit		Siswa menserviskan <i>shuttlecock</i> melewati simpai diameter 60 cm yang digantungkan setinggi 1,5 m berusaha menserviskan <i>shuttlecock</i> sampai pada target yang berjarak 3 m dari batas melakukan servis. Penghalang dipasang 2 m dari batas servis. Permainan ini dilakukan sebanyak 10 kali pukulan
4.	Penutup : Evaluasi dan doa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

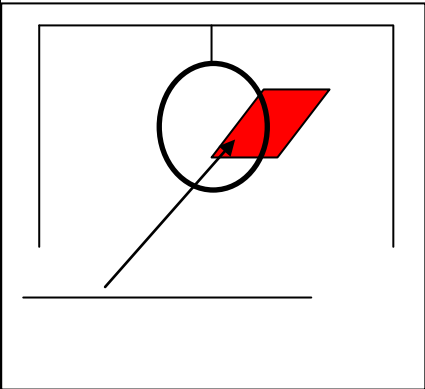
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : Papan Warna
 Hari/Tanggal : Rabu, 17 Februari 2016
 Dosis : 2 set

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	10 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Papan Warna	40 menit		Siswa menserviskan <i>shuttlecock</i> mengarah pada papan pelangi yang sudah terdapat target setinggi 1,5 m berusaha mengenai papan yang memiliki nilai tinggi dengan jarak 2 m siswa menserviskan <i>shuttlecock</i> . Mengarah pada kertas target Permainan ini dilakukan sebanyak 10 kali pukulan.
4.	Penutup : Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

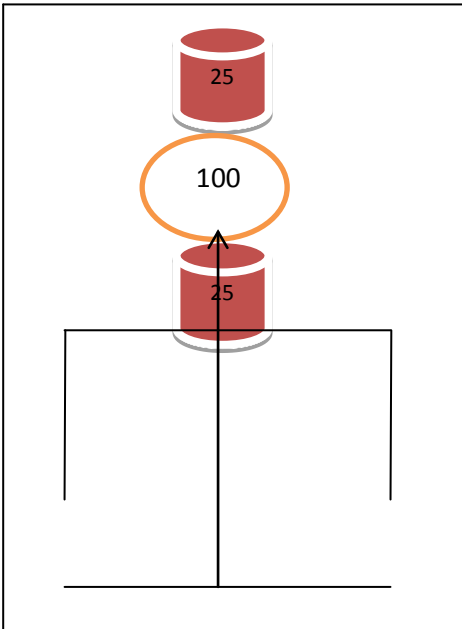
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : Lingkaran Simpai
 Hari/Tanggal : Sabtu, 20 Februari 2016
 Dosis : 2 set

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	10 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Lingkaran Simpai	40 menit		Siswa menserviskan <i>shuttlecock</i> melewati simpai diameter 60 cm yang digantungkan setinggi 1,5 m berusaha menserviskan <i>shuttlecock</i> sampai pada target yang berjarak 3 m dari batas melakukan servis. Penghalang dipasang 2 m dari batas servis. Permainan ini dilakukan sebanyak 10 kali pukulan
4.	Penutup: Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

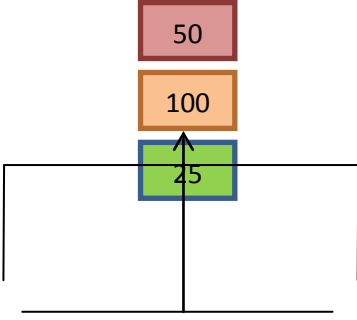
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : Holaget
 Hari/Tanggal : Senin, 22 Februari 2016
 Dosis : 3 set

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	10 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Holaget	40 menit		Siswa menserviskan <i>shuttlecock</i> melewati penghalang setinggi 1,5 m dipasang 2 m dari batas melakukan pukulan menuju pada target yang berjarak 2 m dari penghalang. siswa berusaha memasukan <i>shuttlecock</i> pada simpai. Permainan ini dilakukan sebanyak 10 kali pukulan
4.	Penutup : Evaluasi dan doa	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

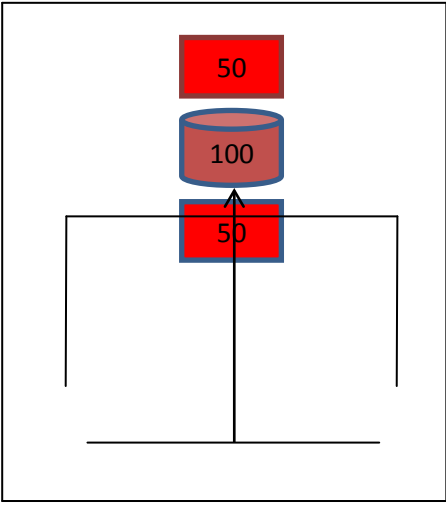
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : Pelangi Bernilai
 Hari/Tanggal : Rabu, 24 Februari 2016
 Dosis : 3 set

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	10 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Pelangi Bernilai	40 menit		Siswa menserviskan <i>shuttlecock</i> pada kertas warna yang paling tinggi nilainya dengan jarak 4 m dari target dan tinggi penghalang 1,5 m dipasang 2 m dari batas melakukan pukulan. Permainan ini dilakukan sebanyak 10 kali pukulan.
4.	Penutup: Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

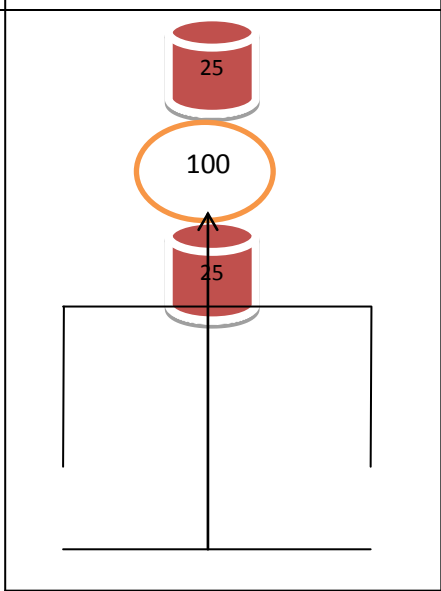
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : Keranjang Bernilai
 Hari/Tanggal : Sabtu, 27 Februari 2016
 Dosis : 3 set

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	10 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Keranjang Bernilai	40 menit		Siswa menserviskan <i>shuttlecock</i> melewati penghalang setinggi 1,5 m dipasang 2 m dari batas servis menuju keranjang sebagai target dengan jarak 2 m dai penghalang. Permainan ini dilakukan sebanyak 10 kali pukulan
4.	Penutup : Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

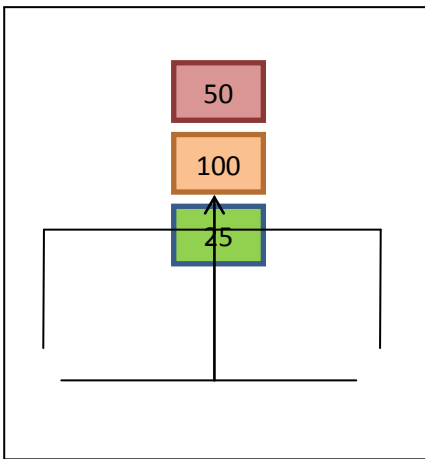
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 60 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : Holaget
 Hari/Tanggal : Senin, 29 Februari 2016
 Dosis : 3 set

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	15 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Holaget	60 menit		Siswa menserviskan <i>shuttlecock</i> melewati penghalang setinggi 1,5 m dipasang 2 m dari batas melakukan pukulan menuju pada target yang berjarak 2 m dari penghalang. siswa berusaha memasukkan <i>shuttlecock</i> pada simpai. Permainan ini dilakukan sebanyak 10 kali pukulan
4.	Penutup : Evaluasi dan Doa	10 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

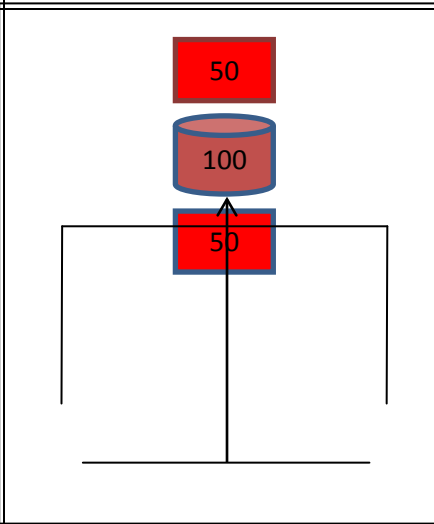
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 90 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : Pelangi Bernilai
 Hari/Tanggal : Rabu, 2 Maret 2016
 Dosis : 4 set

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	15 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Pelangi Bernilai	60 menit		Siswa menserviskan <i>shuttlecock</i> pada kertas warna yang paling tinggi nilainya dengan jarak 4 m dari target dan tinggi penghalang 1,5 m dipasang 2 m dari batas melakukan pukulan. Permainan ini dilakukan sebanyak 10 kali pukulan.
4.	Penutup : Evaluasi dan Doa	10 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

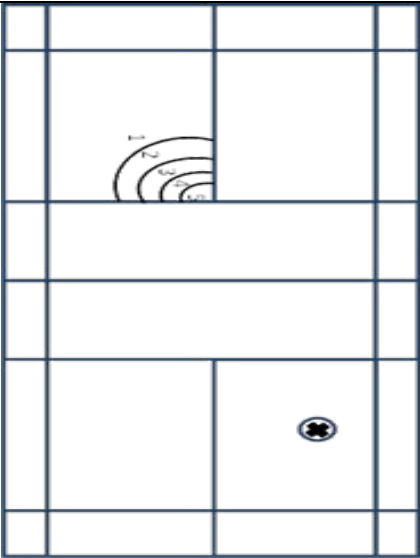
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 90 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : Keranjang Bernilai
 Hari/Tanggal : Sabtu, 5 Maret 2016
 Dosis : 4 set

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	15 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Keranjang Bernilai	60 menit		Siswa menserviskan <i>shuttlecock</i> melewati penghalang setinggi 1,5 m dipasang 2 m dari batas servis menuju keranjang sebagai target dengan jarak 2 m dai penghalang. Permainan ini dilakukan sebanyak 10 kali pukulan
4.	Penutup : Evaluasi dan Doa	10 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 90 menit
 Jumlah Siswa : 22 anak
 Materi : *posttest*
 Hari/Tanggal : Senin, 7 Maret 2016
 Dosis : -

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa, persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O XXXXXXXX XXXXXXXX	Menjelaskan mengenai <i>posttest</i> yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan : Jogging, <i>stretching</i> statis dan dinamis.	10 menit	O XXXXXXXX XXXXXXXX	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	<i>Posttest</i>	60 menit		Siswa melakukan <i>posttest</i> servis pendek dengan 20 <i>shuttlecock</i> pada sudut lapangan yang sudah ditentukan ke arah sisi sebrang lapangan yang sudah diberi nilai
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	15 menit	O XXXXXXXX XXXXXXXX	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai <i>posttest</i> yang telah dilakukan.

Lampiran 5. Data Penelitian *Pre Test*

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	ALW		0	0	3	0	0	3	0	5	1	0	0	5	0	3	4	4	5	5	0	2	40
2	ASP		3	0	0	0	0	0	3	4	0	3	0	1	5	4	4	0	4	5	3	2	41
3	FDA		2	3	4	3	3	4	0	5	2	0	5	4	4	0	4	1	1	0	5	4	54
4	PAS		0	0	3	0	0	3	0	1	1	0	0	5	0	3	3	4	5	1	0	2	31
5	RRN		3	0	0	0	0	0	3	2	0	3	0	1	5	4	4	0	4	5	3	2	39
6	RAW		3	0	4	5	0	4	5	3	5	0	2	4	0	0	2	1	4	0	5	5	52
7	VDD		0	3	0	1	3	5	4	5	0	0	0	0	1	4	2	0	0	2	3	5	38
8	ZS		2	0	3	5	0	4	4	0	4	5	0	5	5	0	3	4	2	4	3	0	53
9	ANC		4	0	5	5	4	2	5	3	4	2	0	4	5	5	3	4	0	4	0	3	62
10	FY		2	3	1	0	0	3	5	2	0	0	1	0	0	0	2	3	1	5	0	4	32
11	SPA		0	3	2	0	4	5	3	4	3	0	4	5	4	0	4	3	5	3	2	1	55
12	FW		3	5	1	0	0	0	1	3	4	1	2	1	5	5	5	1	3	5	0	2	47
13	HAA		4	0	4	5	0	5	0	3	3	0	4	3	0	5	4	0	3	2	0	1	46
14	RZR		2	5	0	0	0	3	5	1	5	5	1	4	3	3	0	5	0	3	5	1	51
15	AHS		2	1	0	2	2	0	4	0	0	3	0	3	0	3	0	0	5	4	2	5	36
16	ARS		1	2	0	3	0	4	0	5	3	0	3	3	4	5	3	2	5	2	4	5	54
17	AZZ		2	5	0	0	0	1	5	2	0	1	1	3	5	4	4	4	5	0	2	1	45
18	CPY		4	4	0	4	5	3	0	3	4	3	2	0	4	5	4	0	2	4	5	4	60
19	NFN		3	0	5	4	0	5	4	3	5	4	4	3	2	0	3	4	0	3	3	3	58
20	SHH		2	2	3	5	0	4	0	2	0	2	4	3	5	5	1	0	0	5	5	0	48
21	WSH		1	5	2	5	0	0	0	0	0	2	4	5	2	5	5	1	5	5	5	0	52
22	ANS		4	3	4	0	5	4	5	0	4	3	4	0	3	4	0	4	0	5	3	4	59

Lampiran 6. Data Penelitian *Posttest*

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	ALW	7A	3	2	3	0	4	3	0	5	0	4	0	3	0	4	4	4	1	4	3	4	51
2	ASP	7A	4	3	2	0	3	4	4	4	0	4	5	4	0	4	4	3	3	0	3	3	57
3	FDA	7A	3	4	4	0	4	5	0	5	4	0	3	4	3	4	5	4	5	3	0	4	64
4	PAS	7A	3	0	2	5	4	3	5	0	0	3	4	5	5	2	4	5	2	3	0	1	56
5	RRN	7A	3	5	0	1	5	5	2	4	0	0	1	5	5	2	4	2	2	4	2	0	52
6	RAW	7A	0	5	4	4	5	2	4	5	4	0	0	2	4	4	4	2	3	5	3	2	62
7	VDD	7A	4	0	5	2	3	3	0	4	2	4	1	0	1	0	2	3	4	2	3	4	47
8	ZS	7A	3	0	4	5	2	3	5	5	5	0	4	5	1	5	5	5	0	2	4	5	68
9	ANC	7B	2	3	3	5	3	4	4	5	0	4	3	5	3	4	5	5	0	2	3	5	68
10	FY	7B	3	0	3	2	3	2	3	0	2	3	0	4	5	0	3	3	0	5	4	4	49
11	SPA	7B	2	4	4	0	4	5	0	2	4	5	5	5	0	4	3	5	5	0	3	0	60
12	FW	7C	5	0	4	5	0	5	3	4	3	4	0	5	4	5	4	0	4	3	0	1	59
13	HAA	7C	2	4	0	2	0	2	4	5	1	0	0	3	5	4	4	5	4	5	4	4	58
14	RZR	7C	2	4	5	2	5	5	3	4	0	5	1	0	2	0	3	5	5	5	5	4	65
15	AHS	7D	2	3	0	5	4	4	3	0	4	3	4	5	3	3	1	3	3	0	2	0	52
16	ARS	7D	4	5	5	5	4	5	4	0	5	4	2	2	0	4	3	0	5	2	3	0	62
17	AZZ	7D	3	4	0	4	5	4	3	4	4	0	5	4	3	3	0	4	3	0	4	3	60
18	CPY	7D	3	5	2	0	3	0	2	5	4	5	5	2	3	4	4	4	5	2	4	5	67
19	NFN	7D	2	3	4	1	5	0	0	2	5	4	5	2	4	5	5	5	0	3	2	5	62
20	SHH	7D	4	0	4	5	1	4	5	5	2	5	5	5	0	3	4	5	5	3	0	0	65
21	WSH	7D	4	5	4	3	4	3	5	3	4	0	4	3	4	0	4	3	4	4	0	4	65
22	ANS	7E	5	4	3	5	5	0	4	3	4	3	3	4	5	0	3	4	0	4	3	4	66

Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa Ekstrakurikuler
Bulutangkis SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY

No	Nama	Pertemuan													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	ALW	V	V	V	V	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V
2	ASP	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	FDA	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V
4	PAS	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
5	RRN	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
6	RAW	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
7	VDD	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V
8	ZS	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
9	ANC	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
10	FY	V	V	-	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V
11	SPA	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
12	FW	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
13	HAA	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
14	RZR	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V
15	AHS	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
16	ARS	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V
17	AZZ	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V
18	CPY	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
19	NFN	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
20	SHH	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	-	V
21	WSH	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V
22	ANS	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V

Lampiran 8. Statistik Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

		Pretest	Posttest
N	Valid	22	22
	Missing	0	0
Mean		47,8636	59,7727
Median		49,5000	61,0000
Mode		52,00 ^a	62,00 ^a
Std. Deviation		9,11459	6,33908
Minimum		31,00	47,00
Maximum		62,00	68,00
Sum		1053,00	1315,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31,00	1	4,5	4,5	4,5
	32,00	1	4,5	4,5	9,1
	36,00	1	4,5	4,5	13,6
	38,00	1	4,5	4,5	18,2
	39,00	1	4,5	4,5	22,7
	40,00	1	4,5	4,5	27,3
	41,00	1	4,5	4,5	31,8
	45,00	1	4,5	4,5	36,4
	46,00	1	4,5	4,5	40,9
	47,00	1	4,5	4,5	45,5
	48,00	1	4,5	4,5	50,0
	51,00	1	4,5	4,5	54,5
	52,00	2	9,1	9,1	63,6
	53,00	1	4,5	4,5	68,2
	54,00	2	9,1	9,1	77,3

55,00	1	4,5	4,5	81,8
58,00	1	4,5	4,5	86,4
59,00	1	4,5	4,5	90,9
60,00	1	4,5	4,5	95,5
62,00	1	4,5	4,5	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
47,00	1	4,5	4,5	4,5
49,00	1	4,5	4,5	9,1
51,00	1	4,5	4,5	13,6
52,00	2	9,1	9,1	22,7
56,00	1	4,5	4,5	27,3
57,00	1	4,5	4,5	31,8
58,00	1	4,5	4,5	36,4
59,00	1	4,5	4,5	40,9
60,00	2	9,1	9,1	50,0
62,00	3	13,6	13,6	63,6
64,00	1	4,5	4,5	68,2
65,00	3	13,6	13,6	81,8
66,00	1	4,5	4,5	86,4
67,00	1	4,5	4,5	90,9
68,00	2	9,1	9,1	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Lampiran 9. Uji Normalitas

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		22	22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	47,8636	59,7727
	Std. Deviation	9,11459	6,33908
Most Extreme Differences	Absolute	,135	,137
	Positive	,092	,117
	Negative	-,135	-,137
Kolmogorov-Smirnov Z		,631	,644
Asymp. Sig. (2-tailed)		,820	,801

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 10. Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Ketepatan Servis

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,740	1	42	,060

ANOVA

Ketepatan Servis

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1560,091	1	1560,091	25,314	,000
Within Groups	2588,455	42	61,630		
Total	4148,545	43			

Lampiran 11. Uji t

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	47,8636	22	9,11459	1,94324
	Posttest	59,7727	22	6,33908	1,35150

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	22	,857	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
Pair 1	Pretest - Posttest	11,90909	4,91750	1,04841	Lower 14,08939

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
Pair 1	Pretest - Posttest	Upper 9,72879	11,359	21	,000

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Pretest Servis Pendek



Permainan Lingget



Permainan Papan Warna



Permainan Lingkaran Simpai



Permainan Holaget



Permainan Pelangi Bernilai



Keranjang Bernilai



Posttest Servis Pendek