

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN SMASH SISWA DI SEKOLAH
BULUTANGKIS MANUNGGAL BANTUL
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Oleh :

RAMADHAN SIDIK
13601241047

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN *SMASH* SISWA DI SEKOLAH BULUTANGKIS MANUNGGAL BANTUL YOGYAKARTA

Disusun oleh :


Ramadhan Sidik
NIM. 13601241047

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
Bersangkutan.

Yogyakarta, 11 Juli 2017

Mengetahui

Ketua Program Studi


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 198109262006041001

Disetujui,

Dosen Pembimbing,


Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 196204221990011001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ramadhan Sidik
NIM : 13601241047
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan
Ketepatan Pukulan Smash Siswa di Sekolah
Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya 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 lazim.

Yogyakarta, 23 Juli 2017
Yang menyatakan,



Ramadhan Sidik
NIM. 13601241047

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN SMASH SISWA DI SEKOLAH
BULUTANGKIS MANUNGGAL BANTUL
YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Ramadhan Sidik
NIM. 13601241047

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 21 Juli 2017

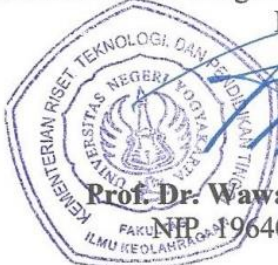
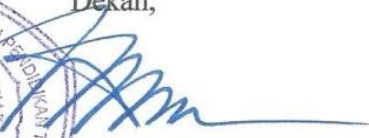
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Penguji/Pembimbing		29-07-2017
Danang Pujo Broto, M.Or Sekretaris		29-07-2017
Drs. Suhadi, M.Pd Penguji I (Utama)		29-07-2017

Yogyakarta, Juli 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

MOTTO

- ❖ Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. An-Nahl/16:18)
- ❖ Jika sore tiba, janganlah tunggu waktu pagi, jika pagi tiba, janganlah tunggu waktu sore. Manfaatkan masa sehatmu sebelum tiba masa sakitmu dan manfaatkan masa hidupmu sebelum tiba ajalmu. (Umar bin Khattab)
- ❖ Habiskanlah masa gagalmu, sebelum kau petik kesuksesanmu (Ramadhan Sidik)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

- ❖ Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Supardi dan Ibu Budi Lestari yang dengan segenap jiwa raga selalu mendoakan, menyayangi, mencintai, menjaga serta memberikan arahan, pengorbanan dan motivasi yang tak ternilai.
- ❖ Kedua kakakku Muhammad Pramono Sigit dan Chaerunnisah Dwi Wahyuni yang memberikan arahan dan tambahan semangat.
- ❖ Spesial untuk Kusumaningrum Wijayanti yang selalu menemani untuk memberikan dorongan motivasi.
- ❖ Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta.

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN SMASH SISWA DI SEKOLAH
BULUTANGKIS MANUNGGAL BANTUL
YOGYAKARTA**

Oleh:

Ramadhan Sidik
13601241047

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi ketepatan pukulan *smash* siswa di Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta yang relatif kurang akurat karena metode latihan yang diberikan sangat monoton dan tidak menarik sehingga tidak ada antusiasme siswa dalam proses latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa di Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen one group pretest-posttest design dengan perlakuan sebanyak 12 kali. Subjek penelitian ini adalah siswa di Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta sebanyak 20 siswa. Tes ketepatan pukulan *smash* diukur menggunakan instrumen kemampuan ketepatan pukulan *smash* oleh Saleh Anasir (2010: 28) dengan validitas 0,926 dari *criterion round robin tournament* dan reabilitas 0,97 dari *test-retest*. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai t hitung 6.498 dengan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.005$. Nilai rerata hasil ketepatan pukulan *smash* awal atau pre-test sebesar 29,00 sedangkan ketepatan posttest naik menjadi 35,00.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa di Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta.

Kata kunci: Permainan Target, Ketepatan, *Smash*, Bulutangkis

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “ Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Siswa di Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar.

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

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M. Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY atas segala arahan yang diberikan.
4. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Dosen pembimbing skripsi atas segala kemudahan yang diberikan.
5. Bapak Drs. Sunardianta, M. Kes., Dosen Pembimbing Akademik atas segala bimbingannya selama perkuliahan.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi PJKR atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.

7. Bapak Ibu Staff Administrasi yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang memuaskan.
8. Kepala Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta, Yatino, S.Pd., yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Kedua orang tua dan kedua kakakku yang telah memberikan doa, semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk Kusumaningrum Wijayanti yang telah memberikan perhatian dan motivasi, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Teman-teman PJKR B 2013 yang selalu memberikan bantuan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, diucapkan terima kasih segala bantuannya sehingga terselesaikannya skripsi ini.

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

Yogyakarta, 2017
Penulis,

Ramadhan Sidik
NIM. 13601241047

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Bulutangkis.....	7
2. Hakikat Permainan Target.....	15
3. Hakikat Pukulan <i>Smash</i>	23
4. Hakikat Ketepatan <i>Smash</i>	28
5. Hakikat Latihan.....	31
6. Prinsip-prinsip Latihan.....	35
7. Hakikat Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul.....	37

8. Hubungan Ketepatan dengan Permainan Target.....	36
9. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Target.....	37
B. Penelitian yang Relevan.....	45
C. Kerangka Berfikir.....	47
D. Hipotesis Penelitian.....	48

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	49
B. Tempat Pengambilan Data.....	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	51
E. Intrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	52
F. Teknik Analisis Data.....	55

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	58
1. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Smash</i>	59
a) Data Hasil <i>Pretest</i>	60
b) Data Hasil <i>Posttest</i>	62
2. Uji Prasyarat.....	63
a) Uji Normalitas.....	63
b) Uji Homogenitas.....	63
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	64
B. Pembahasan.....	65

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	67
B. Implikasi.....	67
C. Keterbatasan Penelitian.....	67
D. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA.....	69
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	72
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	59
Tabel 2. Deskriptif Statistik Ketepatan <i>Smash</i>	60
Tabel 3. Deskriptif Hasil <i>Pretest</i>	61
Tabel 4. Deskriptif Hasil <i>Posttest</i>	62
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	63
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	64
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji <i>t</i>	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Permainan Target dengan Sasaran Simpai	38
Gambar 2. Permainan Target dengan Sasaran Simpai dan Kertas	40
Gambar 3. Permainan Target dengan Sasaran Kertas Warna	42
Gambar 4. Permainan Target dengan Sasaran <i>Shuttlecock</i>	44
Gambar 5. Desain Penelitian.....	49
Gambar 6. Instrumen Tes Ketepatan Pukulan <i>Smash</i>	55
Gambar 7. Histogram Data <i>Pretest</i> Ketepatan Pukulan <i>Smash</i>	61
Gambar 8. Histogram Data <i>Posttest</i> Ketepatan Pukulan <i>Smash</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	72
Lampiran 2. Program Permainan Target.....	74
Lampiran 3. Data Penelitian.....	89
Lampiran 4. Deskriptif Statistik.....	95
Lampiran 5. Distribusi Frekuensi.....	92
Lampiran 6. Uji Normalitas.....	98
Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	99
Lampiran 8. Uji t.....	100
Lampiran 9. Uji Reliabilitas.....	101
Lampiran 10. Dokumen Penelitian.....	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Bulutangkis olahraga yang paling sering menyumbangkan emas di pentas olimpiade, karena itu olahraga bulutangkis menyebar dipelosok daerah-daerah Indonesia. Dengan memasyarakatnya bulutangkis tersebut maka usaha-usaha untuk menuju prestasi bulutangkis harus secara terus menerus ditingkatkan guna mempertahankan dan meningkatkan prestasi yang sudah diperoleh dan juga agar lagu kebangsaan Indonesia Raya berkumandang di podium juara. Kebanggaan olahraga bulutangkis dapat melekat pada masyarakat Indonesia maka perlu diajarkan sejak dini dan diajarkan di sekolah sehingga diharapkan membina atlet berbakat dan berprestasi tinggi pada diri siswa. Tentunya prestasi tinggi yang diraih oleh atlet-atlet Indonesia tersebut dapat diperoleh melalui perjuangan yang berat dan pembinaan-pembinaan yang baik serta latihan yang terprogram dengan teratur baik dari segi teknik,taktik, mental dan unsur-unsur kondisi fisiknya.

Bulutangkis adalah suatu olahraga permainan net memakai raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berhadapan. Bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan (kok atau shuttlecock) melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah untuk

memukul sebuah kok menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan di seputar batasan bidang tertanda sebelum pemain atau pasangan lawan bisa memukulnya balik.

Teknik dasar harus betul-betul dipelajari untuk mengembangkan kemampuan dan prestasi karena penguasaan teknik dasar permainan merupakan salah satu faktor penentu menang kalahnya dalam suatu pertandingan. Seorang pemain dalam olahraga bulutangkis dituntut untuk menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar untuk mencapai prestasi.

Agar dapat bermain bulutangkis dengan baik pemain harus menguasai teknik permainan bulutangkis seperti, cara memegang raket (*grip*), gerakan kaki (*footwork*), sikap berdiri (*stand*), dan *strokes* (pukulan). Dalam permainan bulutangkis terdapat teknik pukulan seperti *dropshot*, *drive*, *lob*, *netting*, *servis* dan *smash*. Itulah teknik-teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis karena bulutangkis tujuan utamanya yaitu menerbangkan kok ke bidang permainan lawan dengan berbagai cara pukulan.

Pukulan *smash* menjadi ujung tombak untuk mendapatkan poin, karena pukulan *smash* merupakan pukulan keras dan tajam yang dilakukan pemain bulutangkis untuk membangun pola penyerangan. Walaupun dalam suatu pertandingan pukulan *smash* adalah pukulan yang paling jarang dilakukan namun pukulan ini lah yang paling efektif untuk mendapatkan poin, dibanding dengan pukulan lainnya yang hanya untuk mengecoh dan memancing lawan.

Pukulan *smash* tidak sembarang keras dan tajam saja, namun perlu juga memerlukan ketepatan agar lawan semakin sulit mengembalikan *shuttlecock*. Selain gerakan yang relatif cepat dan benar, pemain dituntut untuk fokus terhadap sasaran. Hal ini yang dirasa tidak mudah dilakukan untuk pemain pemula. Untuk itu perlu di butuhkan latihan yang cukup banyak untuk membiasakan gerakan kaki, tangan dan ketepatan hasil pukulan ke area lawan.

Latihan ketepatan pukulan smash sudah biasa dilakukan dengan metode latihan *drill*, namun selain dengan metode *drill* juga dapat dilakukan dengan sebuah latihan yang mungkin masih belum familiar dilakukan di sekolah-sekolah, latihan yang dapat dilakukan yaitu permainan target.

Berdasarkan observasi dan pengamatan di lapangan, pengajaran bulutangkis di sekolah bulutangkis manunggal masih monoton, hal ini di tunjukan dengan seringnya siswa di berikan latihan drill saja. Sehingga latihan kurang bervariasi menjadikan kurangnya motivasi siswa peserta sekolah bulutangkis Manunggal. Kenyataan tersebut dapat dilihat dari antusias siswa menyikapi materi latihan sangat rendah sehingga menyebabkan siswa bosan. Apabila pembina sekolah bulutangkis dapat memvariasi metode latihan dengan sebuah permainan, kemungkinan siswa akan lebih tertarik dan termotivasi untuk bergerak aktif.

Oleh sebab itu, penulis ingin menguji dan membuktikan dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan *Smash* Siswa di Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta” yang diharapkan akan mengatasi masalah yang dibahas di atas dengan tujuan

agar siswa peserta sekolah bulutangkis ini semakin meningkat keterampilan bermain bulutangkis, khususnya ketepatan pukulan smash.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa peserta sekolah bulutangkis di Manunggal Bantul Yogyakarta dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan sehingga proses latihan tidak maksimal.
2. Model latihan dengan permainan target belum pernah dicoba dan diteliti dalam proses peningkatan ketepatan pukulan *smash* pada siswa sekolah bulutangkis di Manunggal Bantul Yogyakarta.
3. Perlunya ketepatan pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis karena perannya sangat penting untuk mematikan permainan lawan.
4. Perlunya peningkatan ketepatan pukulan *smash* pada siswa peserta sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta sebagai proses keberhasilan penguasaan teknik bermain bulutangkis.

C. Pembatasan Masalah

Karena adanya berbagai keterbatasan, maka peneliti membatasi penelitian ini pada masalah tentang “pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan *smash* siswa di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta”

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah diajukan permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah

adakah pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan *smash* siswa di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan *smash* siswa di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Metode permainan target dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan ketepatan pukulan *smash* dalam bulutangkis, sehingga metode latihan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain dan prestasi ketepatan dalam prestasi.

2. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para guru maupun pelatih bulutangkis untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain dan teknik pemain bulutangkis khususnya ketepatan *smash*. Bagi siswa, dapat mengetahui peningkatan pukulan *smash* yang harapannya dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa. Bagi masyarakat, sebagai tambahan referensi pengetahuan tentang pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Bulutangkis adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan didaerah permainan sendiri. Pada saat bermain 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 berhenti (Herman Subardjah, 2000: 13)

Permainan bulutangkis dilakukan di dalam daerah yang disebut lapangan bulutangkis dengan ukuran yang telah ditetapkan oleh International Badminton Federation (IBF). Lapangan bulutangkis berbentuk persegi pendek dan garis-garis yang ada mempunyai ketebalan 40 mm dan harus berwarna kontras terhadap warna lapangan. Warna yang disarankan untuk garis adalah putih atau kuning. Permukaan lapangan disarankan terbuat dari kayu atau bahan sintetis yang lunak. Permukaan lapangan yang terbuat dari beton atau bahan sintetis yang keras sangat tidak dianjurkan karena dapat mengakibatkan cedera pada pemain. Jaring setinggi 1.55 m berada tepat di tengah lapangan. Jaring harus berwarna gelap kecuali bibir jaring yang mempunyai ketebalan 75 mm harus berwarna putih (<http://id.wikipedia.org>).

Dengan demikian yang dimaksud permainan bulutangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah shuttlecock menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul shuttlecock secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan shuttlecock di daerah lawan untuk mendapatkan point.

Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan. Seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi,

dituntut untuk menguasai teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Teknik-teknik itu meliputi:

1) Pukulan *service*

Pukulan *service* adalah pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan. Menurut Ferry Sonnevile yang dikutip Tohar (1991: 41) melatih pukulan *service* dengan baik dan teratur, perlu mendapatkan perhatian yang baik dan khusus.

2) Pukulan *lob* atau *clear*

Pukulan *lob* adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah ke belakang garis lapangan. Pukulan *lob* dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu:

- a) *Overhead lob* adalah pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung kearah belakang.
- b) *Underhand lob* adalah pukulan *lob* dari bawah yang berada di bawah badan dan *shuttlecock* dilambungkan tinggi ke belakang.

3) Pukulan *Dropshot*

Pengertian pukulan drop dalam permainan bulutangkis menurut James Poole (1986: 132) adalah pukulan yang tepat melalui jaring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Menurut Tohar (1991: 50) pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara

menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sering disebut juga pukulan *netting*. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan *shuttlecock* pada saat mencapai titik tertinggi sehingga pemukulannya secara dipotong atau diiris. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari mana saja baik dari belakang maupun dari depan. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *dropshot* dari atas dan *dropshot* dari bawah.

4) Pukulan *Smash*

Gerakan awal untuk pukulan *smash* hampir sama dengan pukulan *lob*. Perbedaan utama adalah pada saat akan impact, yaitu pada pukulan *lob shuttlecock* diarahkan ke atas, sedang pada pukulan *smash shuttlecock* diarahkan tajam curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan. Pukulan ini dapat dilaksanakan secara tepat apabila penerbangan *shuttlecock* di depan atas kepala dan diarahkan dengan ditukikkan serta diterjunkan ke bawah. Pukulan *drive* atau mendarat. Pukulan *drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendarat, ketinggiannya menyusur di atas net dan penerbangannya sejajar dengan lantai (Tohar, 1991: 65).

5) Pengembalian *service* atau *return service*.

Tujuan permainan bulutangkis yang utama adalah berusaha memukul *shuttlecock* secepat mungkin dan menempatkan sedemikian rupa sehingga *shuttlecock* sampai mengenai bagian lapangan lawan.

Mengenai keterampilan pengembalian *service*, ada tiga faktor yang perannya sangat penting diperhatikan, yaitu kecepatan, antisipasi, dan ketepatan sasaran serta arah pukulan. *Return service* adalah menerima *service* pendek atau *short service* dan bukannya *service* panjang karena kalau *service* panjang atau *lob* berarti pukulan yang dilakukan oleh penerima sudah merupakan pukulan di atas kepala seperti sudah dalam permainan atau rally (Tohar, 1991: 40-70). Agar seorang pemain bulutangkis dapat bermain dituntut kemampuan fisik atau kesegaran jasmani karena permainan bulutangkis membutuhkan kemampuan fisik yang prima.

Cara memegang raket (*Grip*), kepada anak-anak perlu dikenalkan cara memegang raket agar memudahkan dalam memukul, caranya sebagai berikut:

1. Sisi lebar pegangan raket diletakkan menyudut di telapak tangan kanan (bagi yang tidak kidal).
2. Jari kelingking, jari manis jari tengah mengkait rapat.
3. Ibu jari mengkait masuk pada sisi lebar.
4. Jari telunjuk bebas rilek.
5. Antara telapak tangan dan pegangan raket terdapat rongga.
6. Keras lembutnya remasan seperti filsafat memegang burung (terlalu kendur lepas, terlalu keras burung mati). Jangan sampai lepas dan juga tidak mati

Macam pegangan raket:

1. Pegangan Inggris (*Multi purpose grip*) digunakan untuk memukul posisi backhand dan posisi forehand tidak perlu mengubah pegangan. Digambarkan sisi ujung daun raket menunjuk pukul 06.00.
2. Jabat tangan (*Shake hand grip*) digunakan khusus memukul forehand. Digambarkan sisi ujung daun raket menunjuk pukul 05.55.
3. *Backhand grip*, digunakan khusus memukul backhand dan posisi bertahan. Digambarkan sisi ujung daun raket menunjuk pukul 06 05.
4. Gebuk kasar (*American grip / Frying pan hand grip*) digunakan untuk memukul *killing smash*. Digambarkan sisi ujung daun raket menunjuk pukul 09.15.

Masing-masing pegangan mempunyai spesifikasi kelebihan, tetapi berdasar pengalaman melatih anak-anak usia sekolah dasar disarankan mendasari pegangan dengan cara shake hand grip karena hasilnya lebih cepat untuk penguasaan bermain.

Permainan bulutangkis memerlukan gerak kaki yang cepat dan tepat karena sesuai dengan peraturan permainan bulutangkis bahwa *shuttlecock* harus dipukul sebelum terkena lantai (pukulan volley). Untuk dapat bergerak dengan mudah maka posisi badan harus dibuat labil yaitu dengan cara mengangkat tumit (berdiri dengan ujung telapak kaki/jinjit). Posisi semacam ini secara teoritis membuat posisi titik berat badan berada

di luar tubuh sehingga mudah untuk bergerak. Dalam permainan bulutangkis gerak kaki yang dilakukan antara lain : Gerak maju, gerak mundur, gerak ke samping, dan gerak menyudut. Dalam melakukan gerak-kaki tersebut diperlukan langkah-langkah yang diatur sedemikian rupa agar memudahkan untuk menjangkau shuttlecock yang terjauh sekalipun. Sedangkan langkah-langkah tersebut antara lain: bersilangan (seperti orang jalan biasa), berturutan (seperti kuda) dan kombinasi melangkah dan melompat.

Dalam melakukan gerak kaki, yang penting adalah gerak itu rapi dan luwes tidak kaku. Kalau bergerak mundur mutlak kaki harus jinjit agar tidak terjatuh. Sebagai catatan tidak semua anak itu gerak kakinya harus sama, karena disesuaikan dengan postur tubuh masing masing. Yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerak kaki, adalah jangan terlalu banyak mengorbankan posisi titik berat badan berada di luar tubuh, karena hal ini akan mengurangi kesiapan pemain untuk gerak selanjutnya.

2. Hakikat Permainan Target

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir dari permainan tersebut. Seperti yang diungkapkan Sukintaka (1998: 2) bermain dapat dirumuskan sebagai aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut. Anak akan menghadapi berbagai masalah yang timbul dalam permainan tersebut dan harus menyelesaikan masalah pada saat itu juga dengan cepat

dan tepat. Bermain bermanfaat untuk dapat merangsang perkembangan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam aktivitas bermain (Soetjningsih, 1995: 21) adalah (1) ekstra energi, (2) waktu, (3) alat permainan, (4) ruangan untuk bermain, (5) pengetahuan cara bermain, (6) teman bermain. Bermain juga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Wujud dari aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani adalah sebuah permainan.

Dalam penelitian ini, treatment yang akan digunakan adalah permainan target. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi permainan yang ada dalam sebuah pendekatan pendidikan jasmani yaitu Teaching Games for Understanding (TGfU). Saryono dan Soni Nopemberi (2012: 1) menjelaskan, Teaching Games for Understanding (TGfU) adalah suatu pendekatan yang awalnya dikembangkan di Universitas Loughborough, Inggris untuk merancang anak bermain. Pada tahun 1982, Bunker dan Thrope mengembangkan gagasan TGfU karena melihat anak-anak banyak meninggalkan pelajaran pendidikan jasmani dikarenakan oleh kurangnya keberhasilan dalam penampilan gerak, kurangnya pengetahuan tentang bermain, hanya memperhatikan teknik semata, hanya guru yang membuat keputusan pada permainan, dan kurangnya pengetahuan dari para penonton dan penyelenggara pertandingan untuk mengerti apa yang dilakukan dalam permainan. TGfU sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik untuk memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk

konsep dasar bermain dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan aktivitas jasmani. TGfU tidak memfokuskan pembelajaran pada teknik bermain olahraga sehingga pembelajaran akan lebih dinamis dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. TGfU lebih menekankan pada pendekatan taktik tanpa memperdulikan teknik yang digunakan, bermain dalam segala posisi pada permainan tersebut, mengembangkan kreativitas bermain, kecepatan pengambilan keputusan dalam permainan dan menekankan berbagai macam variasi bermain (Saryono dan Soni Nopember, 2012: 6). Caly Setiawan dan Soni Nopemberi (2004: 56) mengemukakan bahwa TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. TGfU sangat efektif dalam pembelajaran yang berpusat pada siswa dan permainan. Pendekatan pembelajaran ini menuntut siswa untuk mengerti tentang taktik dan strategi bermain olahraga terlebih dahulu sebelum belajar tentang teknik yang digunakan. Hal ini sesuai dengan beberapa pendapat ahli menurut Saryono dan Soni Nopemberi (2012: 7), TGfU merupakan pendekatan pembelajaran yang berfokus pada tingkat kemampuan taktik untuk meningkatkan penggunaan keterampilan teknik, bukan keterampilan teknik untuk meningkatkan kemampuan taktik.

Mitchell, Oslin dan Griffin (2003: 7-8) menjelaskan bahwa TGfU

memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam 4 klasifikasi bentuk permainan, yaitu:

1. Target games (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasi yang tinggi. Permainan yang termasuk target games antara lain adalah golf, woodball, bowling, snooker.
2. Net/wall games (permainan net), permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau 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 kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasaan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk dalam permainan ini antara lain adalah sepakbola, rugby, bola basket, bola tangan, dan hoki.

Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Kelebihan permainan target dibandingkan dengan

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

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

kesadaran dan intensitas kemauan dari individu yang belajar. Sikap dan perbuatan yang ditunjukkan dalam kemandirian merupakan kebutuhan dasar dari setiap individu untuk mengaktualisasikan potensi dan kemampuan diri.

Permainan target perlu dikemas dalam bentuk permainan agar pembelajaran lebih menyenangkan dan tidak membuat siswa menjadi jenuh. Permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak. Ditambahkan oleh Aris Fajar Pambudi (2007: 38), melalui permainan target diharapkan siswa memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Nilai yang diharapkan muncul adalah:

1. Kemandirian sikap

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

2. Kemandirian belajar

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

3. Pembentukan karakter

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

4. Pembentukan kepribadian

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

Sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi apabila aktivitas ini dilakukan berulang-ulang maka akan terbentuk sifat-sifat yang terdapat dalam target games. Target games perlu dikemas dalam bentuk permainan (Tri Ani Hastuti, 2011: 17-18). Permainan dapat dimaknai dengan dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang kalah. Permainan adalah usaha olah diri (olah pikiran dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional

3. Hakikat Pukulan Smash

Dalam permainan bulutangkis kecakapan seseorang turut mempengaruhi pola permainan, perubahan gerakan yang secepat mungkin dapat berguna untuk mengecoh prediksi lawan sehingga tidak dapat mengantisipasi pengembalian *shuttlecock*. *Smash* adalah pukulan yang dilakukan paling cepat dan sekeras-kerasnya, kearah bawah lapangan

lawan (Soemarno dkk 1995: 530-531). Menurut Amat Komari (2008: 39) pukulan *smash* dilakukan untuk melakukan serangan. Dalam melakukan *smash* beruntun diusahakan tingkat kekerasannya dibuat berbeda-beda dan sasarannya berubah-ubah. Kalau pengembalian lawan tidak sempurna, baru dilakukan *killing smash* (*smash* membunuh). Pukulan *smash* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Pukulan *Smash* Penuh

Pukulan *smash* penuh adalah melakukan pukulan *smash* dengan mengayunkan pukulan-pukulan raket yang perkenaannya tegak lurus antara daun raket dengan datangnya *shuttlecock* sehingga pukulan itu dilakukan dengan tenaga penuh (Tohar, 1991: 60). Ketepatan sasaran dalam pukulan ini harus diperhitungkan dengan sebagaimana mungkin agar menyulitkan gerakan pengembalian *smash*. Penempatan *shuttlecock* yang jauh dari posisi lawan memang merupakan titik sasaran yang tepat, tapi itu bukan merupakan satu-satunya cara yang digunakan, kesulitan mekanika gerak lawan yang lebih condong untuk mematikan permainan.

2) Pukulan *Smash* Dipotong (Iris)

Pukulan *smash* dipotong adalah melakukan pukulan *smash* pada saat *impact* atau perkenaannya antara ayunan raket dan penerbangan *shuttlecock* dilakukan dengan cara dipotong atau diiris dengan kecepatan jalannya *shuttlecock* agak kurang cepat tetapi daya luncur *shuttlecock* tajam (Tohar, 1991: 60). Pendapat

lain menyatakan, pukulan *smash* potong dilakukan dengan cara memotong (*slice*) terhadap *shuttlecock* menurut sudut miring pada permukaan raket. Semakin kecil permukaan raket yang dibentur *shuttlecock* semakin berkurang kecepatan *shuttlecock* itu. Oleh sebab itu, menggunakan sepenuhnya ayunan yang sangat cepat menurut pola pukulan *smash* yang biasa akan menghasilkan pukulan yang lebih lambat dari yang biasa (M.L.Johnson, 1990: 134).

3) Pukulan *Smash* Melingkar

Pukulan *smash* melingkar adalah melakukan gerakan dengan mengayunkan tangan yang memegang raket kemudian dilingkarkan melewati atas kepala dilanjutkan dengan mengarahkan pergelangan tangan dengan cara mencambukkan raket sehingga melentingkan *shuttlecock* mengarah ke seberang lapangan lawan (Tohar, 1991: 63). Perlu diingat bahwa dalam pukulan *smash* melingkar ini dibutuhkan kelentukan dan koordinasi gerak badan serta sangat membutuhkan keterampilan gerakan pergelangan tangan untuk mengantisipasi ketepatan pukulan, menjaga keseimbangan badan dalam meraih pengambilan *shuttlecock*, dan gerakan lanjutan untuk menjaga agar tetap berdiri tegak serta tidak goyah untuk menerima pengembalian *shuttlecock* dari lawan.

4) *Smash Cambukan (Flicsk Smash)*

Cara melakukan pukulan ini adalah dengan mengaktifkan pergelangan tangan untuk melakukan cambukan dengan cara ditekan ke bawah. Kelajuan penerbangan shuttlecock dari hasil pukulan ini tidak cepat tetapi kecuraman penerbangan *shuttlecock* inilah yang diharapkan (Tohar, 1991: 63). Pada jenis pukulan *smash* ini paling sedikit mengeluarkan tenaga dibandingkan jenis pukulan *smash* yang lain. Gerakan pukulan ini tepat sekali untuk gerakan menipu lawan, dengan koordinasi yang tepat apalagi bila ditambah dengan gerakan *jumping*, maka hasil pukulan akan lebih curam dan lebih mudah untuk penempatan *shuttlecock*.

5) Pukulan *Backhand Smash*

Pukulan *backhand smash* adalah melakukan pukulan *smash* dengan menggunakan daun raket bagian belakang sebagai alat pemukul. Sedang biasanya yang digunakan untuk memukul adalah daun raket bagian depan yang disebut dengan pukulan *forehand*. Pada saat memukul *smash* dengan cara *backhand* ini posisi badan membelakangi net. Pukulan *smash* yang dilakukan terutama mengutamakan gerakan cambukan pergelangan tangan yang diarahkan atau digerakkan menukik ke belakang (Tohar, 1991: 64).

Teknik pukulan *smash* ini secara bertahap setiap pemain harus menguasainya dengan sempurna melalui serangkaian latihan yang sistematis dan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip

latihan, karena hal ini sangat besar manfaatnya untuk meningkatkan kualitas permainan. Hal yang mendasari untuk melakukan pukulan smash yang baik adalah bagaimana menciptakan rangkaian gerakan sesuai dengan mekanika gerak yang efektif dan efisien dengan didukung oleh kekuatan otot bagian kaki kemudian bagian perut diteruskan bagian lengan dan pergelangan tangan (Tohar, 1991: 67). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto 1988: 9). Dengan kecepatan yang ada serta penempatan *shuttlecock* yang akurat maka seseorang dapat secara efektif melakukan pukulan *smash* yang memungkinkan tidak dapat dikembalikan oleh lawan. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menguasai teknik smash ini menurut PB PBSI (2004: 30) adalah sebagai berikut:

- 1) Biasakan bergerak cepat untuk mengambil posisi pukulan yang tepat.
- 2) Perhatikan pegangan raket
- 3) Sikap badan harus tetap lentur, kedua lutut dibengkokkan, dan tetap berkonsentrasi pada *shuttlecock*.
- 4) Perkenaan raket dan *shuttlecock* di atas kepala dengan cara meluruskan lengan untuk menjangkau *shuttlecock*

itu setinggi mungkin, dan menggunakan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul *shuttlecock*.

- 5) Akhiri rangkaian gerakan smash ini dengan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna di depan badan.

Kunci keberhasilan dalam melakukan pukulan smash forehand dapat dilakukan melalui beberapa fase yang tersusun secara sistematis. Seorang atlet harus mampu menggunakan pegangan yang cocok dan mengatur impact perkenaan yang tepat saat *shuttlecock* berada di atas kepala dan berakhir dengan tetap dalam keadaan siap. Dengan adanya pola latihan yang terprogram maka keberhasilan pukulan smash akan semakin cepat tercapai. Bentuk-bentuk latihan *smash* menurut Tony Grice (1999: 90-96) adalah:

- 1) Latihan *smash* bayangan
- 2) Melambungkan *shuttlecock* dan melakukan smash. Ini bisa dilakukan sendiri dengan keuntungan lebih bisa mengatur impact perkenaan *shuttlecock*.
- 3) *Service* dan pengembalian bola. Ini dilakukan berpasangan dengan salah satu pemain memberikan umpan pada pemain lainnya.
- 4) Pengembalian *service-smash-block*.
- 5) *Rally Clear-Smah-Drop-Clear* berkesinambungan.
- 6) Pengembalian *service* lurus.
- 7) *Smash* menyilang.

4. Hakikat Ketepatan *Smash*

a. Pengertian Ketepatan

Menurut Suharno (1985: 32) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan 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 dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya. Sejaht gerakan yang masih dalam batas koordinasi relatif sederhana, maka latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam usia pertumbuhan, khususnya sistem persyarafan. Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki usia remaja, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks.

Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus

dikenai dengan salah satu bagian tubuh (Sajoto, 1988: 18). Sedangkan latihan ketepatan dalam PPITOR (1999: 80) bahwa jenis ketepatan dibagi ke dalam dua bagian, yaitu ketepatan gerak yang menitik beratkan kepada kebenaran teknik gerakan dan ketepatan hasil. Beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk memperoleh ketepatan hasil diantaranya melempar bola dengan berbagai alternatif sikap atau posisi sebagai berikut: (1) Sasaran diam dengan pelembar diam. (2) Sasaran diam dengan pelembar bergerak. (3) Sasaran bergerak dengan pelembar diam. (4) Sasaran bergerak dengan pelembar bergerak.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Menurut Suharno (1985: 32) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah;

(a) Koordinasi tinggi, (b) Besar kecilnya sasaran, (c) Ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) Jauh dekatnya sasaran, (e) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, (f) Cepat lambatnya gerakan, (g) Feeling dan ketelitian, (h) Kuat lemahnya suatu gerakan.

Hal senada menurut Sukadiyanto (2005: 102-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan,

pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, feeling dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran.

Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (1985: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Menurut Suharno (1985: 32) cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.

5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Dengan demikian yang dimaksud ketepatan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

5. Hakikat Latihan

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Bompa (1994: 5) menjelaskan, latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 1) menyebutkan, latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Sasaran latihan meliputi (1) perkembangan fisik multilateral, (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, (3) faktor teknik, (4) faktor taktik, (5) aspek psikologis, (6) faktor kesehatan, (5) pencegahan cedera. Sukadiyanto (2002: 5) memberikan penjelasan tentang istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercises, dan training. Dalam istilah bahasa

Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* menurut Sukadiyanto (2002: 5) adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai 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 petenis agar dapat melakukan *ground-strokes* secara akurat dan tepat pada sasaran yang diinginkan, maka diperlukan *practice* dalam memukul bola secara konsisten pada target. Untuk itu diperlukan alat bantu seperti kaleng bekas tempat bola yang diletakkan pada target berjarak 1 meter dari garis tunggal dan 1 meter dari garis belakang. Pemain tersebut berusaha memukul bola yang diumpan pelatih atau rally dengan temannya jatuh pada target yang ditentukan. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto (2002: 6) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnaan 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*.

Menurut Sukadiyanto (2002: 7), latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training*, maka latihan selalu memiliki ciri-ciri. Menurut Sukadiyanto (2002: 8-9), proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (*pentahapan*), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus

dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat, (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan. Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 2) menyebutkan, sasaran latihan meliputi: (1)perkembangan fisik multilateral, (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, (3) faktor teknik, (4) faktor taktik, (5) aspek psikologis, (6) faktor kesehatan, (5) pencegahan cedera. Sasaran dan tujuan latihan juga disampaikan oleh Sukadiyanto (2002: 10) antara lain untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Ditambahkan oleh Sudrajat Prawirasaputra (2000: 5), tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, sedangkan tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan(pencegahan cedera) dan keselamatan, mencakup pengembangan dan penyempurnaan: (1) fisik

secara multilatera, (2) fisik secara khusus sesuai dengan tuntutankebutuhan cabang olahraganya, (4) taktik/ strategi yang dibutuhkan, (5) kualitas kesiapan bertanding, (6) persiapan optimal olahraga beregu, (7) keadaan kesehatan atlet, (8) pengetahuan atlet tentang fisiologi, psikologi, rencana program, nutrisi, serta masa regenerasi.

6. Prinsip – Prinsip Latihan

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

Tohar (1992: 155) menyatakan, dengan melakukan kegiatan latihan secara sistematis, terus menerus melalui pengulangan yang konstan maka organisasi mekanisme neuro physiologic tubuh akan menjadi baik sehingga gerakan yang tadinya kurang dikuasai dan dilakukan dengan penuh pemikiran, lama- kelamaan gerakan itu akan dapat dikuasai dengan baik dan dapat dilakukan secara otomatis. Tri Ani Hastuti (2011: 27) menyebutkan, perlakuan pembelajaran target games selama 12-16 kali pertemuan. Adapun fungsi utama latihan yaitu (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan

meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemamouan psikis olahragawan dalam bertanding.

7. Hakikat Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta

Sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta berdiri pada tahun 1987, nama Manunggal sendiri diambil dari cita-cita sekolah yaitu terwujudnya masyarakat olahraga bulutangkis yang sehat, sejahtera, lahir dan batin, sehingga di harapkan masyarakat akan menjadi satu melalui olahraga bulutangkis dalam kegiatannya yang sehat lahir dan batin. Sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta bersekretariat di Mangiran Trimurti Srandakan Bantul. Tempat latihan Sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta berada di gedung serba guna kelurahan Palbapang Manunggal dan Gedung Olahraga Srandakan hingga sampai saat ini.

8. Hubungan Ketepatan dengan Permainan Target

Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Seperti dari pendapat para ahli sebelumnya tentang hakikat ketepatan. Ketepatan tidaklah tercipta dalam tubuh manusia melainkan ketepatan dibentuk dari diri manusia. Dalam konsep ini adalah latihan yang berperan dalam peningkatan ketepatan smash. Latihan peningkatan ketepatan adalah jenis latihan melalui kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak

bebas terhadap suatu sasaran dengan maksud untuk peningkatan ketepatan tersebut.

Permainan target (target games) 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 smash. Gerakan smash yang dilakukan dan selalu diarahkan ke sasaran target yang telah disediakan dengan jarak maupun ukuran target yang berbeda-beda secara berulang-ulang sehingga dalam permainan target ini terdapat unsur-unsur latihan peningkatan ketepatan.

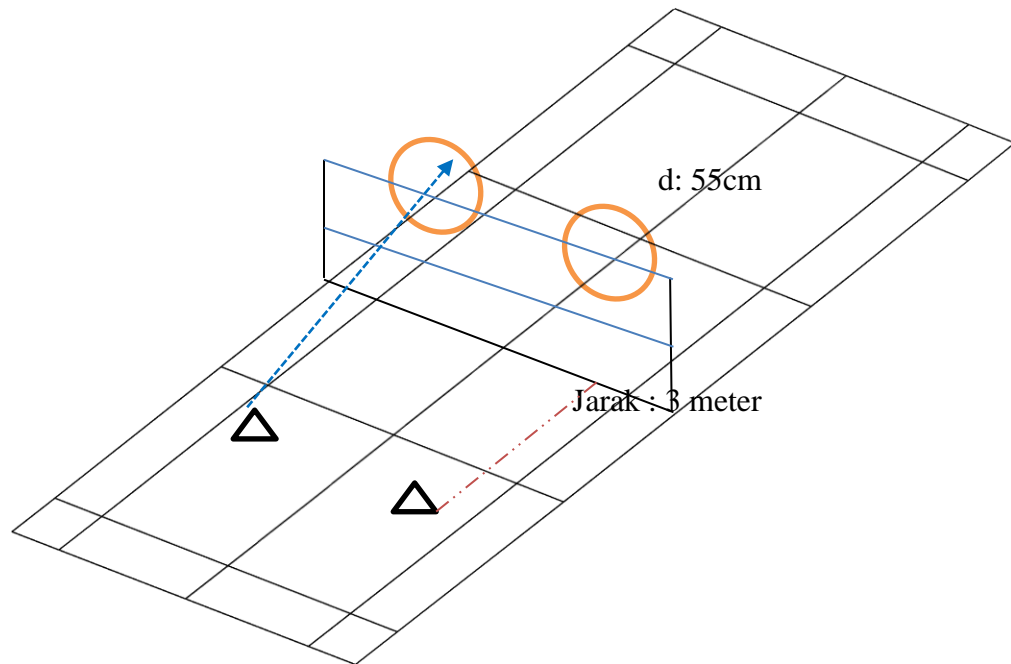
9. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Target

Dalam permainan target, permainan akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan. Permainan ini tidak mengenal kontak tubuh dengan lawan. Jadi, hanya dengan kemampuan diri sendiri yang akan menentukan hasilnya. Semakin akurat, maka hasilnya semakin baik. Bentuk permainannya sebagai berikut:

a. Lempar *Shuttlecock* Melewati Simpai





Lemparan *shuttlecock* menuju sasaran target menggunakan lemparan overhead atau di atas kepala seperti gerakan *smash* pada permainan bulutangkis. Siswa melemparkan *shuttlecock* ke arah setengah lingkaran simpai yang dipasang diatas net dengan diameter simpai yaitu 55 cm

Tujuan permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan sebelum menuju ke permainan yang lebih mengarah ke materi yang akan diteliti.



Gambar 1. Permainan Target dengan Sasaran Simpai

Keterangan :

-  : Simpai
-  : *Shuttlecock*
-  : Jarak lemparan
-  : Arah lemparan

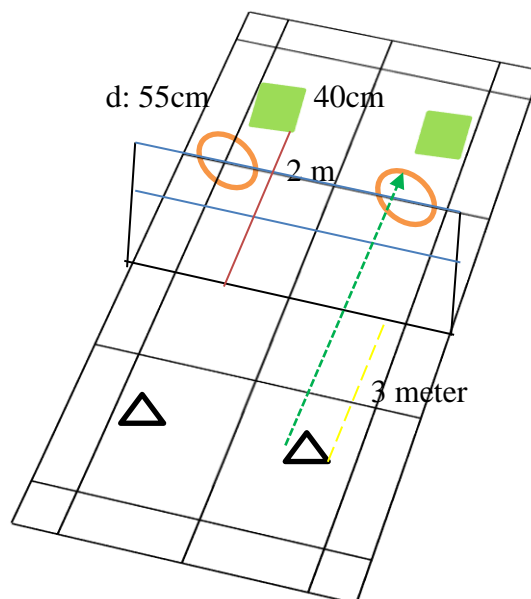
Cara melakukannya sebagai berikut :

- 1) Secara bergiliran siswa melakukan permainan dengan posisi sebagai pelempar, penjaga, dan penghitung.

- 2) Siswa berdiri pada garis berjarak 3m, 4m dan 5m yang sudah diukur dari net.
- 3) Siswa diberi 15x kesempatan melempar. Tiap lemparan *shuttlecock* yang masuk ke dalam target di hitung diberi 1 poin.
- 4) Siswa mengambil 15 *shuttlecock* yang disediakan dibawah lalu cara pelemparan dengan berdiri biasa dan dengan gerakan tangan gaya melakukan *smash*.
- 5) Setiap siswa melakukan sebanyak 6 kali pengulangan .

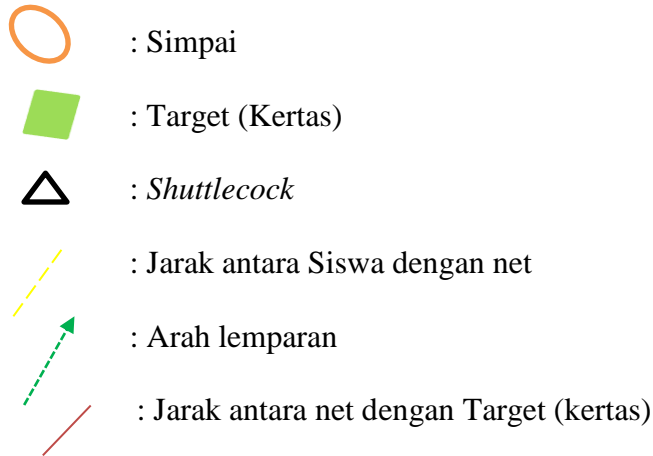
b. Lempar *Shuttlecock* Melewati Simpai dan Menuju Target

Permainan ini sudah menuju ke materi yang sesungguhnya. Lemparan *shuttlecock* menuju sasaran target menggunakan lemparan overhead atau di atas kepala seperti gerakan *smash* pada permainan bulutangkis. Siswa melemparkan *shuttlecock* melewati setengah lingkaran simpai yang dipasang diatas net. Lebih sulit dari permainan sebelumnya karena siswa harus menjatuhkan *shuttlecock* di target yang sudah tersedia.



Gambar 2. Permainan Target dengan Sasaran Simpai dan Kertas

Keterangan :

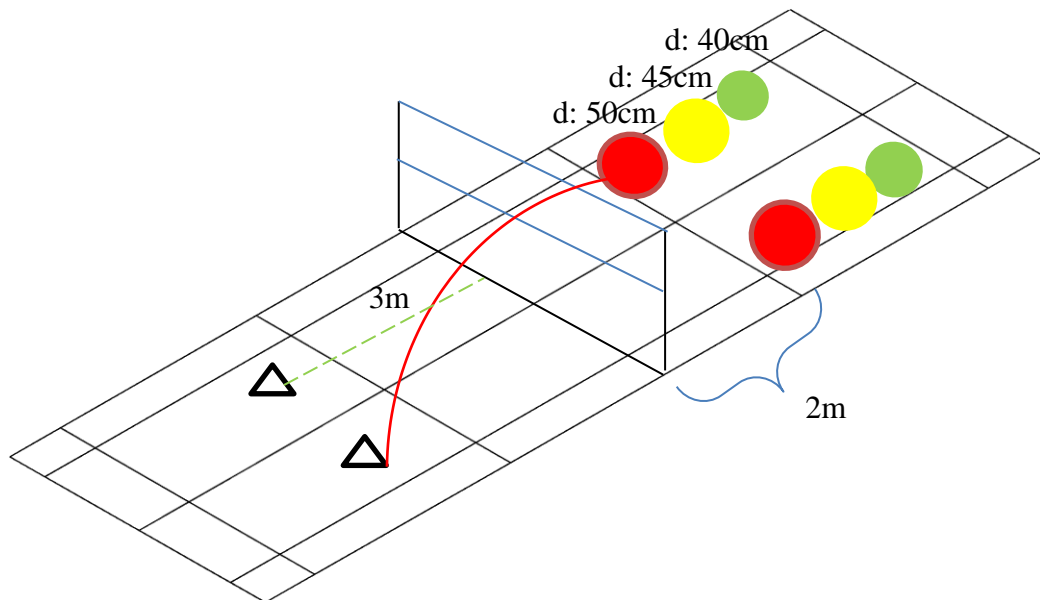


Cara melakukannya sebagai berikut :

- 1) Secara bergiliran siswa melakukan permainan dengan posisi sebagai pelempar, penjaga dan penghitung.
- 2) Siswa berdiri pada garis berjarak berjarak 3m, 4m, 5 meter dari net, sedangkan target (kertas) berjarak 2m dari net.
- 3) Setiap jarak dilakukan sebanyak 15 kali melempar dengan 6 pengulangan permainan.
- 4) Siswa mengambil 15 *shuttlecock* yang disediakan dibawah lalu cara pelemparan dengan berdiri biasa dan dengan gerakan tangan gaya melakukan *smash*.
- 5) Setiap satu *shuttlecock* yang masuk lubang target akan mendapatkan poin 1 dan jatuh tepat target mendapatkan nilai 1. Skor maksimal 2 poin dalam satu kali lemparan.

c. Lingkaran Target

Permainan ini mempunyai tujuan mengarah ke sasaran yang lebih tajam daripada permainan sebelumnya. Dengan permainan ini menuntut gerakan pergelangan tangan untuk melecut agar hasil pukulan *smash* tajam dan tepat sasaran. *Shuttlecock* dilempar dari jarak 3 meter, 4 meter dan 5 meter dengan gaya melakukan *smash* serta menggunakan gerakan *footwork* bulutangkis yang sesungguhnya. Sasaran yang digunakan adalah 3 kertas berbentuk lingkaran yang berbeda ukurannya. Ukuran kertas yaitu berdiameter 50 cm, 45 cm dan 40 cm. Jika *shuttlecock* jatuh di kertas berdiameter 50 cm maka mendapatkan poin 1, jika jatuh di kertas berdiameter 45 cm maka mendapat poin 2, jika jatuh di kertas berdiameter 40 cm maka mendapatkan poin 3, dan jika tidak jatuh di area target tidak mendapatkan poin atau 0.



Gambar 3. Permainan Target dengan Sasaran Kertas Warna

Keterangan :



: Target berdiameter 50cm



: Target berdiameter 45cm



: Target berdiameter 40cm



: *Shuttlecock*



: Arah lemparan



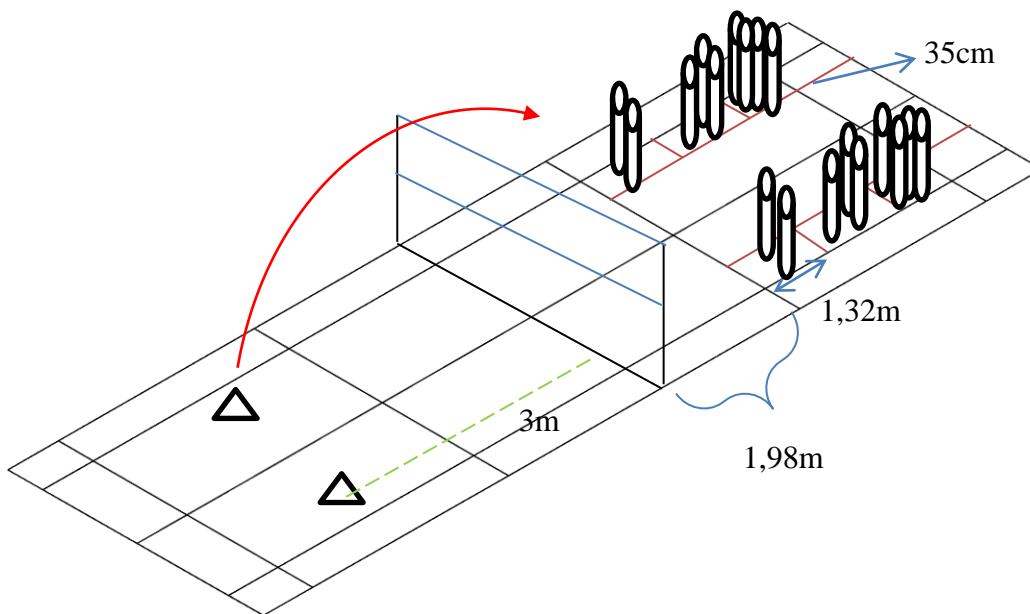
: Jarak siswa dengan net

Cara melakukannya sebagai berikut :

- 1) Secara bergiliran siswa melakukan permainan dengan posisi sebagai pelempar, penjaga dan penghitung.
- 2) Siswa berdiri pada garis berjarak 3 meter, 4 meter dan 5 meter yang sudah diukur dari net.
- 3) Setiap jarak dilakukan sebanyak 15 kali melempar dengan 6 pengulangan permainan.
- 4) Siswa berlari mengambil 15 *shuttlecock* yang disediakan didepan area bawah net lalu berlari mundur dan melemparkan *shuttlecock* saat sudah dibelakang garis batas cara pelemparan dengan gaya melakukan *smash* serta menggunakan gerakan *footwork* bulutangkis yang sesungguhnya.
- 5) Setiap siswa melakukan sebanyak 6 kali pengulangan terdiri dari 2x lurus, 2x silang kanan, dan 2x silang kiri.
- 6) Jarak 5 meter siswa melakukan gerakan smash dengan jumping smash.




d. Menjatuhkan Target dengan Melempar *Shuttlecock*.

Permainan ini mempunyai tujuan mengarahkan ke sasaran yang lebih sempit daripada permainan sebelumnya, selain mengarah ke sasaran diharapkan pukulan *smash* yang nanti dihasilkan juga keras dan tajam. Sasaran diletakkan pada tepi single line court lapangan bulutangkis. Sasaran berupa slop (tempat *shuttlecock*). *Shuttlecock* dilempar dari jarak 3 meter, 4 meter dan 5 meter dengan gaya melakukan *smash* serta menggunakan gerakan *footwork* bulutangkis sesungguhnya. Siswa mendapatkan poin saat *shuttlecock* mengenai slop, dan akan dikalikan dua jika slop jatuh.



Gambar 4. Permainan Target dengan Sasaran Slop (Tempat *Shuttlecock*)

Keterangan :

-  : *Shuttlecock*
-  : Tempat *Shuttlecock* (Slop)
-  : Jarak Siswa dan Sasaran



: Arah Lemparan

Cara melakukannya sebagai berikut :

- 1) Secara bergiliran siswa melakukan permainan dengan posisi sebagai pelempar, penjaga dan penghitung.
- 2) Siswa berdiri pada garis berjarak 3 meter, 4 meter dan 5 meter yang sudah diukur dari net.
- 3) Setiap jarak dilakukan sebanyak 15 kali melempar dengan 6 pengulangan permainan.
- 4) Siswa berlari mengambil 15 *shuttlecock* yang disediakan didepan area bawah net lalu berlari mundur dan melemparkan *shuttlecock* saat sudah dibelakang garis batas cara pelemparan dengan gaya melakukan *smash* serta menggunakan gerakan *footwork* bulutangkis yang sesungguhnya.
- 5) Setiap siswa melakukan sebanyak 6 kali pengulangan terdiri dari 2x lurus, 2x silang kanan, dan 2x silang kiri.
- 6) Jarak 5 meter siswa melakukan gerakan smash dengan jumping smash.
- 7) Poin jika *shuttlecock* mengenai slop baris terdepan 2, lanjut kebelakang 3, dan 4. Jika slop jatuh dikalikan 2.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah digunakan sebagai landasan pada

penyusunan kerangka berpikir, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian Fathunah Nur Rochmah (2015) dengan judul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest group design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta. Sampling yang digunakan yaitu 23 siswa. Hasil penelitian menunjukkan permainan target dapat meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek pada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta. Hasil uji-t menunjukkan bahwa nilai t hitung 8.993 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Dari hasil uji t nilai Sig yang diperoleh adalah $0,000 < 0.05$, sehingga H_a diterima.
2. Penelitian yang diteliti oleh Yonex Frasto Wibowo (2013) dengan judul “Pengaruh Bermain Lempar Shuttlecock Terhadap Kemampuan Smash Putra Usia 11-15 Tahun di Sekolah Bulutangkis Garuda Jaya Purworejo. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukan bahwa: ada pengaruh yang signifikan bermain lempar shuttlecock terhadap

kemampuan smash siswa putra 11-15 tahun di Sekolah Bulutangkis Garuda Jaya Purworejo, dengan nilai t hitung $14.130 > t$ tabel 2.09 dan nilai signifikan $0.000 < 0,05$, dengan kenaikan presentase sebesar 92.69%, sehingga H_a diterima.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, dalam permainan bulutangkis pukulan *smash* merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis.

Keterampilan ini akan sangat diperlukan oleh seorang pemain bulutangkis dalam sebuah permainan untuk mencetak poin. *Smash* sering dianggap sebagai senjata utama untuk mematikan permainan lawan pada permainan bulutangkis. *Smash* merupakan sebuah pukulan yang keras dan tajam yang diarahkan ke bagian tepi lapangan agar lawan sulit menjangkau. Namun pada praktiknya sering seorang pemain gagal melakukan keterampilan pukulan *smash* dalam sebuah permainan, banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah tingkat keterampilan pemain tersebut dalam menguasai keterampilan pukulan *smash*.

Pemain pemula biasanya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menguasai keterampilan pukulan *smash*, dikarenakan keterampilan ini memiliki tingkat kekompleksan gerakan dan ketepatan dalam rangkaian gerakannya sehingga perlu latihan yang berulang-ulang untuk dapat menguasainya. Latihan menggunakan permainan target dirasa tepat untuk

diterapkan sebagai metode latihan meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis khususnya pada ketepatan pukulan *smash*.

Selain itu melalui model bermain secara tidak langsung akan membuat siswa merasa bebas dan leluasa dalam melakukan latihan, sehingga siswa tidak akan merasa latihan yang membosankan. Prinsip latihan jika dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang akan meningkatkan sesuatu yang dipelajari, dalam hal ini merupakan latihan ketepatan. Dari uraian di atas, permainan target dianggap tepat untuk diterapkan dalam proses pembelajaran meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis khususnya pada ketepatan *smash*. Siswa di harapkan akan semakin baik dalam ketepatan pukulan *smashnya* agar lebih menguntungkan bagi dirinya dan semakin baik pula kemampuannya dalam bermain bulutangkis terutama saat menyerang dan mematikan permainan dari lawan.

D. Hipotesis Penelitian

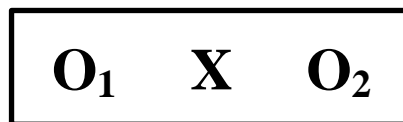
Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. H_0 : ada pengaruh metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta.
2. H_a : tidak ada pengaruh metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain pre-eksperimental dengan bentuk *eksperimen pretest-posttest group design* yaitu *eksperimen* yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Metode penelitian *eksperimen* adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2010:107). Kelompok dalam penelitian ini diberi *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Dalam penelitian ini, penulis mencoba membuktikan bahwa permainan target berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* pada siswa peserta sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta. Dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pretest*) lebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan latihan permainan target (*treatment*), setelah itu diberi tes akhir (*posttest*). Desain penelitian tersebut divisualisasikan sebagai berikut :



Gambar 5. Desain Penelitian
Sumber: Sugiyono, 2010: 111

Keterangan:

O₁ = Tes awal dengan pukulan *smash* diumpun yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* sebanyak 20 kali pukulan dengan daerah

sasaran, dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

X = Perlakuan (*treatment*) menggunakan permainan target.

O₂ = Tes akhir dengan pukulan *smash* diumpun 20 kali pukulan dengan daerah sasaran, dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

B. Tempat dan Pengambilan Data

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta. Bertempat di Jl. P Senopati No. 6 Palbapang Bantul.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini siswa peserta sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta yang berjumlah 50 anak.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian tersebut adalah : (1) Daftar hadir siswa, (2) Bersedia mengikuti *treatment*, (3) Siswa yang menjadi peserta sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta, (4) Siswa sudah terampil bermain bulutangkis, (5) Siswa sudah pernah mengikuti

pertandingan. Dari kriteria tersebut yang memenuhi syarat menjadi 20 siswa. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh dikenai *pretest*. Pemberian *treatment* dilakukan 12 kali pertemuan dengan permainan target, dan setelah selesai 12 kali *treatment* maka siswa akan dikenai *posttest*.

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 *smash* dalam bulutangkis.

2. Ketepatan *smash*

Ketepatan *smash* adalah ketepatan hasil pukulan *smash* oleh siswa setelah melakukan pukulan *smash* sebanyak 20 kali percobaan dengan menggunakan instrumen tes ketepatan pukulan *smash* oleh Saleh Anasir (2010: 26-28). Jatuhnya *shuttlecock* pada sasaran yang akan menjadi pedoman hasil tes.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah memukul *shuttlecock* dengan keras dan tajam (*smash*) ke sasaran pada lapangan permainan bulutangkis yang sudah ditandai dan diberi nomor pada garis di

tepi lapangan bulutangkis. Tujuannya untuk mengukur kemampuan ketepatan smash dalam permainan bulutangkis. Tes kemampuan ketepatan pukulan smash bulutangkis yang diukur menggunakan instrument dalam penelitian Saleh Anasir (2010 : 26-28) yang berjudul Hubungan antara ketepatan Smash Penuh dan Kemampuan Bermain Bulutangkis pada siswa kelas atas SD Puri Nitikan, dengan validitas 0,926 dari kreiteria round robin tournament dan reabilitas 0.97 dari test-retest. Untuk memperoleh data yang sesuai, dilakukan tes awal (Pretest) dan tes akhir (Postest) menggunakan pukulan smash.

Cara melakukan :

- a. Tujuan: untuk mengukur kemampuan ketepatan pukulan smash dalam permainan bulutangkis.
- b. Alat dan perlengkapan:
 1. Raket
 2. Lapangan bulutangkis
 3. Net/jarring
 4. Shuttlecock
 5. Kapur atau lakban
 6. Meteran
 7. Blangko atau alat tulis
 8. Testor: 3 orang (1. Memanggil testee, 2. Mengukur, 3. Pencatat hasil)

Pelaksanaan:

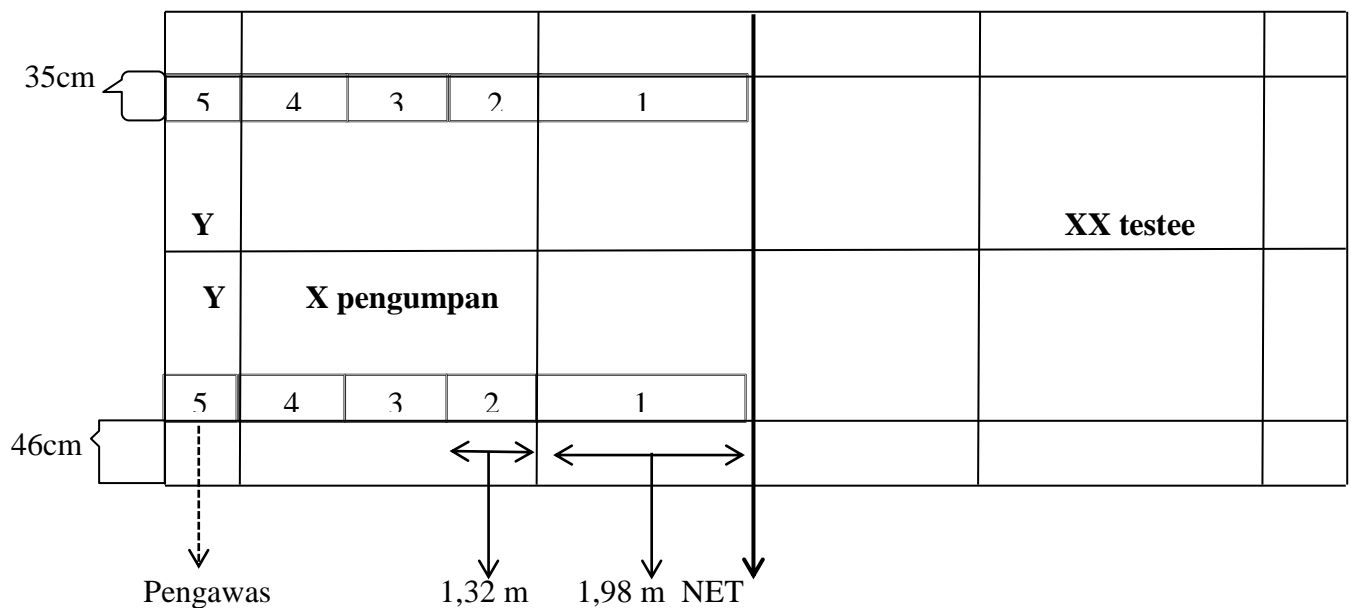
Testee berada di dalam lapangan bulutangkis, *shuttlecock* dipukul atau dilambungkan oleh petugas dan diarahkan ke *testee* untuk dipukul atau di *smash* yang diarahkan ke dalam sasaran *smash* yang sudah di tandai. *Testee* diberi kesempatan 20 kali *smash* dengan cara 10 kali *smash* sebelah kanan dan 10 kali *smash* sebelah kiri yang dilakukan secara bersamaan.

c. Penilaian

1. Testee melakukan pukulan *smash* setelah diberi umpan oleh pengumpan dengan *service forehand* panjang.
2. Setelah menerima umpan, testee melakukan pukulan *smash* di arahkan ke daerah sasaran kanan atau kiri, karena untuk daerah sasaran mempunyai nilai sama.
3. Hasil pukulan *smash* yang jatuh didaerah sasaran atau diatas garis belakang area *long service line for single*, dianggap sah dan mendapat nilai 5 (lima), sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran mendapat nilai 0, dengan catatan sebagai berikut :
 - 1) Bila *shuttlecock* jatuh pada garis samping untuk tunggal atau *sideline for single* pada jarak 1,98 m dari net dengan lebar 35 cm, maka skor yang diperoleh 1 (satu).

- 2) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court right* atau *left* pada jarak 1,32 m dari *short service line*, maka skor yang diperoleh 2 (dua).
 - 3) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court* pada jarak 1,32 m sampai 2,64 m, maka skor yang diperoleh 3 (tiga).
 - 4) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court* pada jarak 2,64 m sampai 3,96 m, maka skor yang diperoleh 4 (empat).
 - 5) Bila *shuttlecock* jatuh pada *also service line for single*, maka skor yang diperoleh 5 (lima).
4. Bila pengumpun dalam menyajikan bola baik, sedangkan testee tidak memukul maka dianggap telah melakukan pukulan dan mendapat nilai 0 (nol)
 5. Jika umpan lambungan *shuttlecock* tidak baik, siswa diperbolehkan tidak memukul dan haknya tidak dikurangi.

6. Kesempatan melakukan sebanyak 20 kali pukulan, dengan cara 10 kali dari kanan dan 10 kali dari sebelah kiri. Untuk lebih jelasnya penilaian hasil pukulan *smash* dapat dilihat pada gambar ini.



Gambar 6. Instrumen Tes Ketepatan Pukulan *Smash* dalam Permainan Bulutangkis Menurut Saleh Anasir (2010:28)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pukulan *smash*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data pre-test ketepatan pukulan *smash* sebelum selesai diberikan perlakuan dan data protest setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan latihan permainan target. Program latihan yang dilakukan selama 1 bulan dimulai dari bulan Januari 2017 sampai bulan Februari 2017, latihan bulutangkis dilaksanakan 3 kali dalam 1 minggu yaitu hari Senin, Selasa dan Kamis.

F. Teknik Analisa 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 pukulan *smash* sebelum melakukan *treatment* dan tes akhir (post-test) ketepatan tes *smash* setelah *treatment* selama 12 kali pertemuan 3 kali dalam seminggu. Sampel berjumlah 20 orang.

1. Uji Prasyarat Analisis

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 20 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 20.

2. Pengujian Hepotesis

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data penelitian di lakukan dengan membandingkan data pre-test dan post-test setelah perlakuan. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai tabel maka H_0 (hipotesis 0) diterima dan jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel maka H_0 ditolak. Dalam penelitian ini uji-t menggunakan SPSS 20.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta, yang bertempat di GOR Serba Guna Manunggal dengan alamat di Jl. P Senopati No. 6 Palbapang Bantul. Frekuensi latihan yaitu tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Selasa dan Kamis pada pukul 15.00-18.00 WIB. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul pada tanggal 9 Januari 2017 sampai dengan 7 Februari 2017. *Pretest* dilakukan pada tanggal 9 Januari 2017 dan *posttest* dilakukan pada tanggal 7 Februari 2017 di GOR Serba Guna Manunggal Bantul.

Pengumpulan data menggunakan tes kemampuan *smash* dari Saleh Anasir (2010:26-28). Berdasarkan hasil *pretest*, menunjukan bahwa instrument valid dan reliabel, dengan validitas 0,926 dari *cliterion round robin tournament* dan reliabilitas 0,97 dari *test-retest*. *Posttest* dilakukan setelah dilakukan latihan ketepatan dengan metode permainan target selama 12 kali pertemuan. Hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest*

Subjek	Pretest	Posttest
1	23	28
2	22	33
3	19	29
4	22	38
5	26	36
6	25	30
7	26	35
8	25	36
9	39	42
10	28	32
11	31	39
12	29	31
13	39	41
14	31	32
15	35	35
16	30	35
17	23	29
18	37	39
19	42	48
20	28	32
Mean	29.00	35.00
SD	6.489	5.078
Minimal	19	28
Maksimal	42	48

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan smash siswa di Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta. Hasil

pretest dan posttest kemampuan ketepatan smash dideskripsikan sebagai berikut :

1. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 19, nilai maksimal = 42, rata-rata (mean) = 29.00, dengan simpangan baku (std. Deviaton) = 6.489. Sedangkan untuk hasil *posttest* nilai minimal = 28, nilai maksimal 48, rata-rata (mean) = 35.00, dengan simpangan baku (std. Deviaton) = 5.078. Hasil dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 2. Deskriptif Statistik Ketepatan *Smash*

Statistik	Pretest	Posttest
N	20	20
Mean	29.00	35.00
Median	28.00	35.00
Mode	22 ^a	32 ^a
SD	6.489	5.078
Minimum	19	28
Maximal	42	48

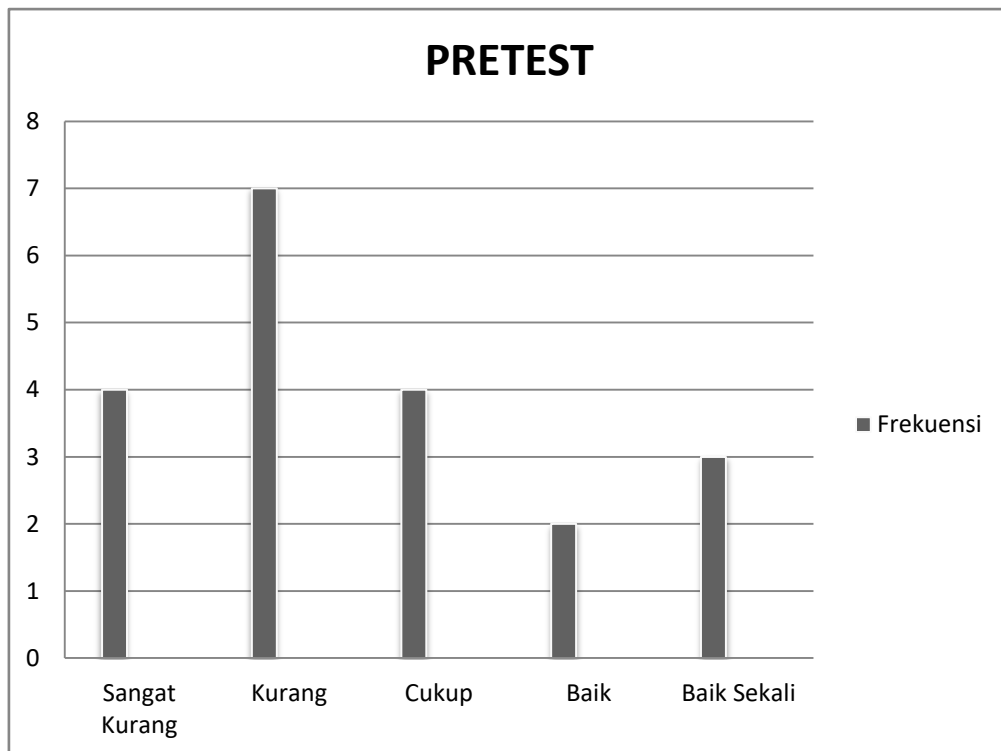
a) Data Hasil *Pretest*

Deskripsi hasil *pretest* ketepatan smash siswa di Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul juga dapat disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 3. Deskripsi Hasil *Pretest*

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	39 – 43	3	15
Baik	34 – 38	2	10
Cukup	29 – 33	4	20
Kurang	24 – 28	7	35
Sangat Kurang	19 – 23	4	20
Total		20	100

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



Gambar 7. Histogram Data *Pretest* Ketepatan Pukulan *Smash*

b) Data Hasil *Posttest*

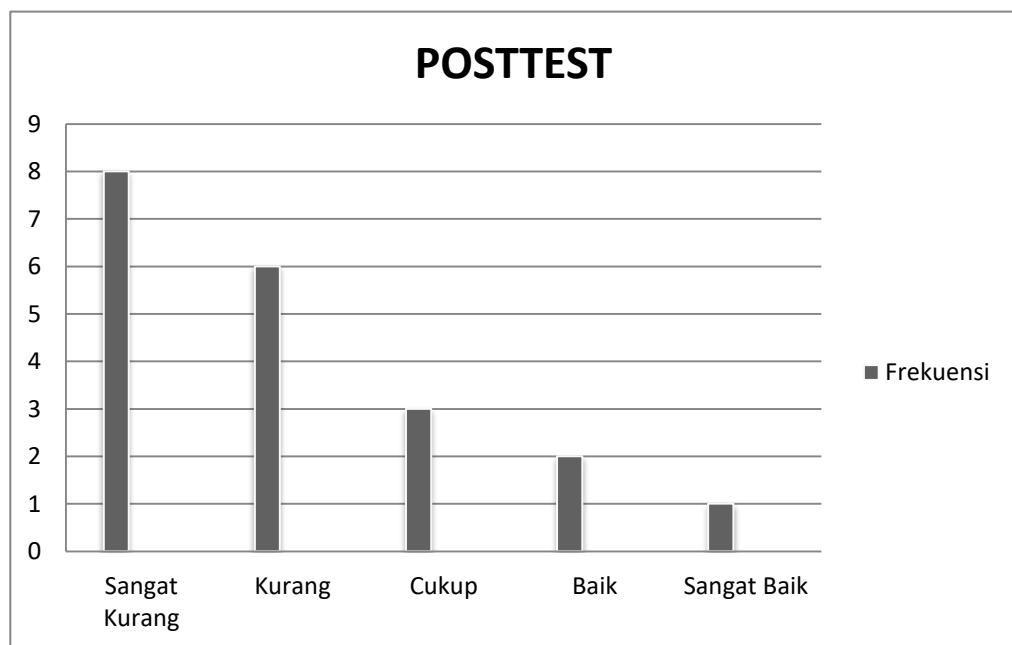
Deskripsi hasil *posttest* ketepatan smash siswa di Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul juga dapat disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4. Deskripsi Hasil *Posttest*

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	45 - 48	1	5
Baik	41 - 44	2	10
Cukup	37 - 40	3	15
Kurang	33 - 36	6	30
Sangat Kurang	29 - 32	8	40
Total		20	100

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar

histogram yang diperoleh:



Gambar 8. Histogram Data *Posttes* Ketepatan Pukulan *Smash*

2. Uji Prasyarat

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

a) Uji Normalitas

Uji normalitas diujukan pada masing-masing data penelitian yaitu *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov Z dengan program SPSS 20. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Kelompok	P	Sig	Keterangan
Pretest	0.577	0.05	Normal
Posttest	0.549	0.05	Normal

Dari data diatas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (sig.) > 0.05 , maka variable berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b) Uji Homogenitas

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

homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene Statistic*. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai $p > 0,05$. Berikut hasil uji homogenitas yang diperoleh:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.220	3	16	.881

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai pretest sig.p 0.881 > 0.05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena itu semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3. Hasil Analisis Data Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka permainan target tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta. Berikut hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji t

Kelompok	Mean	t hitung	df	Sig	Ket
Pretest	29.00	6.498	19	0.000	Signifikan
Posttest	35.00				

Berdasarkan table di atas, diperoleh nilai t hitung sebesar 6.498 dengan nilai signifikansi 0.000. Ternyata hasil perhitungan nilai Sig yang

diperoleh $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap ketepatan pukulan smash siswa di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta.

B. Pembahasan

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta. Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta. *Mean* dari hasil pengujian

hipotesis dapat dilihat bahwa *pre-test* lebih kecil daripada *post-test* dengan selisih 6,00. Hal ini disebabkan karena permainan target memiliki karakteristik yang hampir sama dengan ketepatan yaitu keinginan untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pre-test* dengan tujuan supaya ketepatan pukulan *smash* awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* permainan target sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu, (3) diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketepatan pukulan *smash* terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui bahwa t hitung 6.498 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dari hasil uji t nilai Sig yang diperoleh adalah $0.000 < 0.005$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya permainan target dapat meningkatkan ketepatan pukulan *smash* siswa di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa: ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta dengan nilai t hitung 6.498 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,005$. Nilai rerata hasil ketepatan pukulan *smash* awal atau *pre-test* sebesar 29,00 sedangkan ketepatan *post-test* naik menjadi 35,00.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta mengenai data ketepatan pukulan *smash*.
2. Adanya pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa di sekolah bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta, dengan pelatih dapat menggunakan latihan permainan target dalam meningkatkan ketepatan *smash*.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.
4. Meningkatkan motivasi siswa untuk meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *smash*, karena ternyata dengan metode permainan

seperti permainan target yang bersifat menyenangkan dapat meningkatkan ketepatan ketepatan pukulan *smash*.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Tidak memperhitungkan kondisi fisik dan mental rsponden pada waktu dilaksanakan tes ketepatan pukulan *smash*.
2. Latihan diluar perlakuan tidak dapat dikontrol sehingga memungkinkan porsi latihannya berbeda.
3. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.

D. Saran

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

1. Bagi siswa yang masih mempunyai ketepatan pukulan *smash* 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 *smash* yang baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga ketepatan pukulan smash siswa bulutangkis dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amat Komari. (2005).”*Pengenalan Permainan Bulutangkis pada Usia Sekolah Dasar*”. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Edisi Khusus, 97-107.
- Amat Komari. (2008). *Jendela Bulutangkis*. Yogyakarta: FIK UNY
- Bompa, Tudor. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendali: Han Publishing Company.
- Bondan Nurcahya. (2013) . *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Tungkai, dan Kelentukan terhadap Kemampuan Jumping Smash Siswa Sekolah Bulutangkis Surya Mataram Sleman*. Skripsi. FIK UNY
- Caly Setiawan & Soni Nopembri. (2004). “Teaching Games for Understanding (Konsep dan Implikasinya dalam Pembelajaran Pendidikann Jasmani)”. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dsn Ilmu Keolahragaan*. Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Fathunah Nur Rochmah. (2015). *Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta*. Skripsi: FIK UNY
- Grice, Tony. (1999). *Bulutangkis: Langkah-Langkah Menuju Sukses/ Tony Grice*; alih bahsa, Eri Desmarini Nasution,- Ed. 1, Cet. 2.- Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Herman Subardjah. (2000). *Bulu Tangkis*. Departemen Pendidikan Nasional: Jakarta.
- Johnson. (1984). *Bimbingan Bulutangkis*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- M. Sajoto. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY
- Nindy Eka Wahyuningtyas (2015). *Pengaruh Permainan Target (Target Games) Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Pangudi Luhur Yogyakarta*. Skripsi: FIK UNY
- Saleh Anasir (2010). *Hubungan Antara Ketepatan Pukulan Smash Penuh dan Kemampuan Bermain Bulutangkis pada Siswa kelas IV, V, VI, SD Piri Nitikan Yogyakarta*. Skripsi: FIK UNY
- Saryono & Soni Nopembri (2012). *Gagasan dan Konsep Dasar Teaching Games for Understanding (TGfU)*. Yogyakarta: UNY
- Sugiono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud.

Yonex Frasto Wibowo. (2013). *Pengaruh Bermain Lempar Shuttlecock Terhadap Kemampuan Smash Putra Usia 11-15 Tahun di Sekolah Bulutangkis Garuda Jaya Purworejo*. Skripsi: FIK UNY

Lampiran 2 Program Permainan Target

Tabel 8. Program Permainan Target

No	Materi	Dosis	Waktu
1	<i>Pre test</i>		Senin, 9 Januari 2017
2	Lempar <i>shuttlecock</i> melewati setengah lingkaran Simpai jarak 3 meter, gaya melakukan <i>smash</i>	15 rep x 6 set	Selasa, 10 Januari 2017
3	Lempar <i>shuttlecock</i> melewati setengah lingkaran Simpai jarak 4 meter, gaya melakukan <i>smash</i>	15 rep x 6 set	Kamis, 12 Januari 2017
4	Lempar <i>shuttlecock</i> melewati setengah lingkaran Simpai jarak 5 meter, gaya melakukan <i>smash</i>	15 rep x 6 set	Senin, 16 Januari 2017
5	Lempar <i>shuttlecock</i> melewati setengah lingkaran Simpai dan menuju target jarak 3 meter, gaya melakukan <i>smash</i> .	15 rep x 6 set	Selasa, 17 Januari 2017
6	Lempar <i>shuttlecock</i> melewati setengah lingkaran Simpai dan menuju target jarak 4 meter, gaya melakukan <i>smash</i> .	15 rep x 6 set	Kamis, 19 Januari 2017
7	Lempar <i>shuttlecock</i> melewati setengah lingkaran Simpai dan menuju target jarak 5 meter, gaya melakukan <i>smash</i> .	15 rep x 6 set	Senin, 23 Januari 2017
8	Melempar <i>shuttlecock</i> ke lingkaran target jarak 3 meter, gaya <i>smash</i> dan <i>footwork</i> bulutangkis.	15 rep x 6 set	Selasa, 24 Januari 2017
9	Melempar <i>shuttlecock</i> ke lingkaran target jarak 4 meter, gaya <i>smash</i> dan <i>footwork</i> bulutangkis.	15 rep x 6 set	Kamis, 26 Januari 2017
10	Melempar <i>shuttlecock</i> ke lingkaran target jarak 5 meter, gaya <i>smash</i> dan <i>footwork</i> bulutangkis.	15 rep x 6 set	Senin, 30 Januari 2017
11	Menjatuhkan target (slop) dengan melempar <i>shuttlecock</i> jarak 3 meter, gaya <i>smash</i> dan <i>footwork</i> bulutangkis	15 rep x 6 set	Selasa, 31 Januari 2017
12	Menjatuhkan target (slop) dengan melempar <i>shuttlecock</i> jarak 4 meter, gaya <i>smash</i> dan <i>footwork</i> bulutangkis	15 rep x 6 set	Kamis, 2 Februari 2017
13	Menjatuhkan target (slop) dengan melempar <i>shuttlecock</i> jarak 5 meter, gaya <i>smash</i> dan <i>footwork</i> bulutangkis	15 rep x 6 set	Senin, 6 Februari 2017
14	<i>Post test</i>		Selasa, 7 Februari 2017

PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 70 menit **Hari/tanggal** : Senin, 9 Januari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, raket, meteran,
kapur tulis, *shuttlecock*

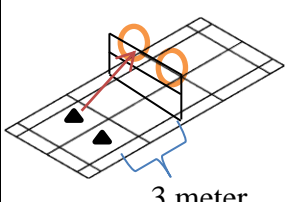
PRE TEST

Macam Pretest :

No	Nama Tes	Keterangan
1.	Tes Ketepatan Pukulan Smash	Siswa melakukan smash yang diumpan oleh testor dan diarahkan pada sisi lapangan yang sudah diberi nomor/garis.

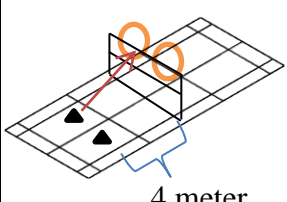
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 100 menit **Hari/tanggal** : Selasa, 10 Januari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, tali, meteran, simpai, *shuttlecock*

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Lempar <i>shuttlecock</i> melewati setengah lingkaran Simpai jarak 3 meter, <i>shuttlecock</i> berada di bawah sampung siswa, gaya melakukan <i>smash</i>	15 rep x 6 set	 <p style="text-align: center;">3 meter</p> <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ○ : Simpai ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	Siswa melemparkan <i>shuttlecock</i> ke target dengan jarak 3 meter sebanyak 15 repetisi x 6 set. (Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya) Jika <i>shuttlecock</i> dapat masuk ke target maka mendapat poin 1, jika tidak masuk tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

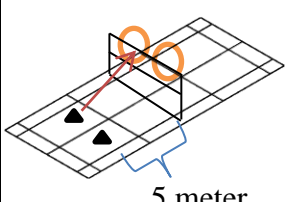
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 100 menit **Hari/tanggal** : Kamis, 12 Januari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, tali, meteran, simpai, *shuttlecock*

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Lempar <i>shuttlecock</i> melewati setengah lingkaran Simpai jarak 4 meter, <i>shuttlecock</i> berada di bawah sampung siswa, gaya melakukan <i>smash</i>	15 rep x 6 set	 <p style="text-align: center;">4 meter</p> <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ○ : Simpai ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	Siswa melemparkan <i>shuttlecock</i> ke target dengan jarak 4 meter sebanyak 15 repetisi x 6 set. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika <i>shuttlecock</i> dapat masuk ke target maka mendapat poin 1, jika tidak masuk tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

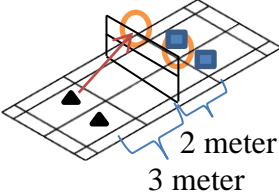
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 100 menit **Hari/tanggal** : Senin, 16 Januari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, tali, meteran, simpai, *shuttlecock*

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Lempar <i>shuttlecock</i> melewati setengah lingkaran Simpai jarak 5 meter, <i>shuttlecock</i> berada di bawah sampung siswa, gaya melakukan <i>smash</i>	15 rep x 6 set	 <p style="text-align: center;">5 meter</p> <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ○ : Simpai ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	Siswa melemparkan <i>shuttlecock</i> ke target dengan jarak 5 meter sebanyak 15 repetisi x 6 set. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika <i>shuttlecock</i> dapat masuk ke target maka mendapat poin 1, jika tidak masuk tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

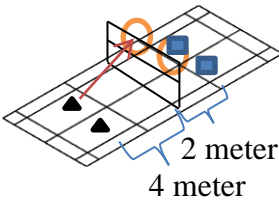
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 100 menit **Hari/tanggal** : Selasa, 17 Januari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, tali, meteran, simpai, *shuttlecock*, kertas

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Lempar <i>shuttlecock</i> melewati setengah lingkaran Simpai dan jatuh ke target yang berjarak 2 meter dari net, jarak siswa dengan net 3 meter, <i>shuttlecock</i> berada dibawah samping siswa, gaya melakukan <i>smash</i>	15 rep x 6 set	 <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ○ : Simpai ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target ■ : Kertas 40 cm</p>	<p>Siswa melemparkan <i>shuttlecock</i> melewati simpai dengan target kertas berjarak 3 meter sebanyak 15 repetisi x 6 set. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya.</p> <p>Jika <i>shuttlecock</i> dapat masuk ke simpai maka mendapat poin 5, tepat di target mendapat poin 5. jika tidak masuk tidak mendapat poin atau 0</p>
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

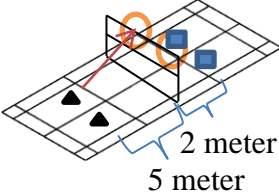
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 100 menit **Hari/tanggal** : Kamis, 19 Januari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, tali, meteran, simpai, *shuttlecock*, kertas

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Lempar <i>shuttlecock</i> melewati setengah lingkaran Simpai dan jatuh ke target yang berjarak 2 meter dari net, jarak siswa dengan net 4 meter, <i>shuttlecock</i> berada dibawah samping siswa, gaya melakukan <i>smash</i>	15 rep x 6 set	 <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ○ : Simpai ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target ■ : Kertas 40 cm</p>	Siswa melemparkan <i>shuttlecock</i> melewati simpai dengan target kertas berjarak 4 meter sebanyak 15 repetisi x 6 set. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika <i>shuttlecock</i> dapat masuk ke simpai maka mendapat poin 5, tepat di target mendapat poin 5. jika tidak masuk tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

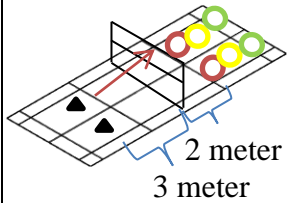
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 100 menit **Hari/tanggal** : Senin, 23 Januari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, tali, meteran, simpai, *shuttlecock*, kertas

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Lempar <i>shuttlecock</i> melewati setengah lingkaran Simpai dan jatuh ke target yang berjarak 2 meter dari net, jarak siswa dengan net 5 meter, <i>shuttlecock</i> berada dibawah samping siswa, gaya melakukan <i>smash</i>	15 rep x 6 set	 <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ○ : Simpai ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target ■ : Kertas 40 cm</p>	<p>Siswa melemparkan <i>shuttlecock</i> melewati simpai dengan target kertas berjarak 5 meter sebanyak 15 repetisi x 6 set. Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya.</p> <p>Jika <i>shuttlecock</i> dapat masuk ke simpai maka mendapat poin 5, tepat di target mendapat poin 5. jika tidak masuk tidak mendapat poin atau 0</p>
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

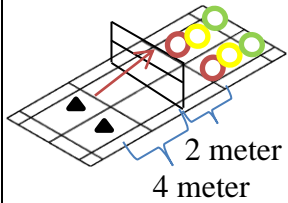
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 120 menit **Hari/tanggal** : Selasa, 24 Januari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, meteran,
shuttlecock, kertas

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Lempar <i>shuttlecock</i> menuju lingkaran target berjarak 2 meter dari net, jarak siswa dengan net 3 meter, <i>Shuttlecock</i> berada dibawah net gaya melakukan <i>smash</i> serta menggunakan <i>footwork</i> bulutangkis sesungguhnya.	15 rep x 6 set	 <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ○ : Kertas d:50cm ○ : Kertas d:45cm ○ : Kertas d:40cm ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	<p>Siswa melemparkan <i>shuttlecock</i> menuju target kertas berjarak 3 meter sebanyak 15 repetisi x 6 set. (2 set lurus, 2 set silang kanan, dan 2 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya.</p> <p>Jika <i>shuttlecock</i> jatuh di kertas berdiameter 50 cm maka mendapatkan poin 1, jatuh di kertas berdiameter 45 cm mendapat poin 2, jatuh di kertas berdiameter 40 cm mendapatkan poin 3, dan jika tidak jatuh di area target tidak mendapatkan poin atau 0</p>
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

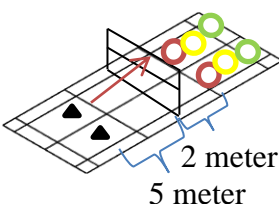
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 120 menit **Hari/tanggal** : Kamis, 26 Januari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, meteran, *shuttlecock*, kertas

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Lempar <i>shuttlecock</i> menuju lingkaran target berjarak 2 meter dari net, jarak siswa dengan net 4 meter, <i>Shuttlecock</i> berada dibawah net gaya melakukan <i>smash</i> serta menggunakan <i>footwork</i> bulutangkis sesungguhnya.	15 rep x 6 set	 <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ○ : Kertas d:50cm ○ : Kertas d:45cm ○ : Kertas d:40cm ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	<p>Siswa melemparkan <i>shuttlecock</i> menuju target kertas berjarak 4 meter sebanyak 15 repetisi x 6 set. (2 set lurus, 2 set silang kanan, dan 2 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya.</p> <p>Jika <i>shuttlecock</i> jatuh di kertas berdiameter 50 cm maka mendapatkan poin 1, jatuh di kertas berdiameter 45 cm mendapat poin 2, jatuh di kertas berdiameter 40 cm mendapatkan poin 3, dan jika tidak jatuh di area target tidak mendapatkan poin atau 0</p>
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

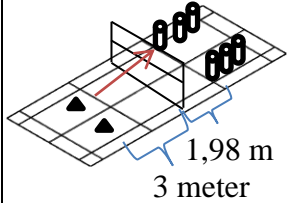
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 120 menit **Hari/tanggal** : Senin, 30 Januari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, meteran,
shuttlecock, kertas

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Lempar <i>shuttlecock</i> menuju lingkaran target berjarak 2 meter dari net, jarak siswa dengan net 5 meter, <i>Shuttlecock</i> berada dibawah net gaya melakukan <i>smash</i> serta menggunakan <i>footwork</i> bulutangkis sesungguhnya.	15 rep x 6 set	 <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ○ : Kertas d:50cm ○ : Kertas d:45cm ○ : Kertas d:40cm ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target </p>	Siswa melemparkan <i>shuttlecock</i> menuju target kertas berjarak 5 meter sebanyak 15 repetisi x 6 set. (2 set lurus, 2 set silang kanan, dan 2 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya. Jika <i>shuttlecock</i> jatuh di kertas berdiameter 50 cm maka mendapatkan poin 1, jatuh di kertas berdiameter 45 cm mendapat poin 2, jatuh di kertas berdiameter 40 cm mendapatkan poin 3, dan jika tidak jatuh di area target tidak mendapatkan poin atau 0
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

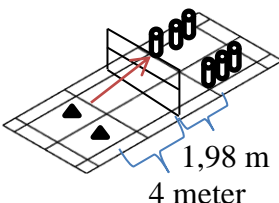
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 120 menit **Hari/tanggal** : Selasa, 31 Januari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, meteran,
shuttlecock, kertas

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Menjatuhkan target (slop) dengan melempar <i>shuttlecock</i> , target berjarak 1,98 meter dari net, jarak siswa dengan net 3 meter, gaya melakukan <i>smash</i> serta menggunakan <i>footwork</i> bulutangkis sesungguhnya.	15 rep x 6 set	 <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ○ : Slop (Target) ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	<p>Siswa melemparkan <i>shuttlecock</i> menuju target (slop) berjarak 3 meter sebanyak 15 repetisi x 6 set. (2 set lurus, 2 set silang kanan, dan 2 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya.</p> <p><i>Shuttlecock</i> berada dibawah net.</p> <p>Poin jika <i>shuttlecock</i> mengenai slop baris terdepan 2, lanjut kebelakang 3, dan 4. Jika slop jatuh dikalikan 2.</p>
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

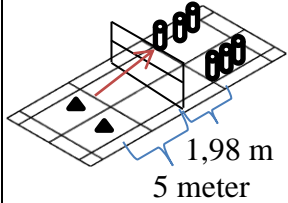
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 120 menit **Hari/tanggal** : Kamis, 2 Februari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, meteran,
shuttlecock, kertas

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Menjatuhkan target (slop) dengan melempar <i>shuttlecock</i> , target berjarak 1,98 meter dari net, jarak siswa dengan net 4 meter, gaya melakukan <i>smash</i> serta menggunakan <i>footwork</i> bulutangkis sesungguhnya.	15 rep x 6 set	 <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ◻ : Slop (Target) ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	<p>Siswa melemparkan <i>shuttlecock</i> menuju target (slop) berjarak 4 meter sebanyak 15 repetisi x 6 set. (2 set lurus, 2 set silang kanan, dan 2 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya.</p> <p><i>Shuttlecock</i> berada dibawah net.</p> <p>Poin jika <i>shuttlecock</i> mengenai slop baris terdepan 2, lanjut kebelakang 3 dan 4. Jika slop jatuh dikalikan 2.</p>
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 120 menit **Hari/tanggal** : Senin, 6 Februari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, meteran,
shuttlecock, kertas

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Menjatuhkan target (slop) dengan melempar <i>shuttlecock</i> , target berjarak 1,98 meter dari net, jarak siswa dengan net 5 meter, gaya melakukan <i>smash</i> serta menggunakan <i>footwork</i> bulutangkis sesungguhnya.	15 rep x 6 set	 <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ⊖ : Slop (Target) ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	<p>Siswa melemparkan <i>shuttlecock</i> menuju target (slop) berjarak 5 meter sebanyak 15 repetisi x 6 set. (2 set lurus, 2 set silang kanan, dan 2 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan siswa lainnya.</p> <p><i>Shuttlecock</i> berada dibawah net.</p> <p>Poin jika <i>shuttlecock</i> mengenai slop baris terdepan 2, lanjut kebelakang 3 dan 4. Jika slop jatuh dikalikan 2.</p>
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

PROGRAM PERMAINAN TARGET

Waktu : 70 menit **Hari/tanggal** : Senin, 7 Februari 2017
Sasaran Latihan : Ketepatan **Pukul** : 15.30-17.00 WIB
Jumlah Siswa : 20 anak **Peralatan** : Lapangan, raket, meteran,
kapur tulis, *shuttlecock*

POST TEST

Macam Pretest :

No	Nama Tes	Keterangan
1.	Tes Ketepatan Pukulan Smash	Siswa melakukan smash yang diumpan oleh testor dan diarahkan pada sisi lapangan yang sudah diberi nomor/garis.

Lampiran 3 . Data Penelitian Pretest Posttest

Hasil Pretest Pukulan *Smash* Siswa Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta

No	Nama	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	E
1	Anin	IV SD	3	2	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	4	3	3	23
2	Mita	IV SD	4	0	0	2	0	4	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	4	0	22
3	Putri	IV SD	3	0	0	2	0	4	0	4	0	0	0	0	0	4	0	2	0	0	0	4	19
4	Syafa	IV SD	4	2	0	0	2	0	4	0	2	0	0	0	3	0	0	2	0	3	0	4	22
5	Kiara	IV SD	3	0	2	3	2	2	0	0	0	0	3	0	0	4	0	0	0	4	3	0	26
6	Inka	IV SD	0	0	2	0	0	4	0	0	2	0	0	4	0	2	0	0	3	4	0	4	25
7	Hendi	IV SD	0	0	0	0	2	2	2	0	0	3	2	3	3	0	0	0	5	0	0	4	26
8	Guntur	IV SD	2	0	0	2	3	3	0	0	3	0	4	0	0	0	4	0	0	0	4	0	25
9	Nazwa	IV SD	2	3	0	3	5	4	0	0	0	0	4	3	0	5	0	0	0	2	5	3	39
10	Abel	IV SD	0	4	0	5	0	2	3	0	0	2	0	3	3	4	2	0	0	0	0	0	28

11	Arya	V SD	4	0	0	4	0	0	4	2	0	4	3	0	0	0	0	4	4	2	0	0	31
12	Dika	V SD	4	0	0	4	0	0	3	0	2	0	3	0	0	0	3	0	3	0	4	0	29
13	Aditya	V SD	3	3	0	3	0	3	0	0	4	4	0	4	3	0	3	0	0	4	0	5	39
14	Arka	V SD	0	2	0	0	3	0	0	4	3	0	4	0	0	3	3	0	4	3	0	2	31
15	Afif	VI SD	0	0	4	0	0	5	0	4	0	2	2	0	0	5	4	4	0	2	3	0	35
16	Abin	VI SD	0	3	2	0	0	0	0	3	0	4	0	0	2	4	5	0	3	4	0	0	30
17	Salsa	VI SD	2	0	0	0	0	0	3	0	4	3	0	0	0	0	4	2	0	0	0	5	23
18	Adit	VII SMP	2	2	4	4	0	0	2	0	3	0	5	0	0	0	4	0	4	3	4	0	37
19	Reka	VII SMP	3	2	3	0	2	0	4	0	4	0	2	2	0	0	5	4	4	0	4	3	42
20	Dini	VII SMP	3	3	0	0	2	0	0	4	3	3	0	0	0	0	3	0	0	3	0	4	28

Hasil Posttest Pukulan *Smash* Siswa Sekolah Bulutangkis Manunggal Bantul Yogyakarta

No	Nama	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	E
1	Anin	IV SD	4	0	0	0	2	2	4	0	0	0	0	3	3	4	3	0	0	0	0	3	28
2	Mita	IV SD	4	4	3	2	0	0	4	0	0	3	0	0	3	0	3	4	0	3	0	0	33
3	Putri	IV SD	0	0	3	0	4	0	4	4	0	0	0	0	4	0	4	4	0	2	0	0	29
4	Syafa	IV SD	4	3	0	0	5	0	0	0	0	4	5	5	0	0	0	0	0	4	4	4	38
5	Kiara	IV SD	0	0	0	0	3	0	0	4	0	4	4	0	0	3	4	3	0	3	3	5	36
6	Inka	IV SD	0	0	0	3	0	3	4	4	3	4	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	30
7	Hendi	IV SD	0	0	3	2	4	4	3	2	3	3	0	0	0	3	0	0	4	4	0	0	35
8	Guntur	IV SD	0	0	0	0	0	5	5	0	4	4	0	0	5	0	4	0	0	5	0	4	36
9	Nazwa	IV SD	4	4	0	5	0	4	4	4	0	0	0	0	4	4	0	0	0	0	5	4	42
10	Abel	IV SD	0	3	0	0	0	0	3	4	3	0	0	3	5	3	4	0	4	0	0	0	32
11	Arya	V SD	3	0	0	3	0	0	4	4	4	4	2	3	0	4	5	0	0	3	0	0	39

12	Dika	V SD	0	5	0	0	0	5	4	0	4	0	0	2	0	0	4	4	0	0	3	0	31
13	Aditya	V SD	0	0	0	5	4	4	0	4	0	4	4	3	0	5	0	0	0	0	4	4	41
14	Arka	V SD	0	0	3	3	4	4	3	4	3	0	0	0	0	3	0	2	0	3	0	0	32
15	Afif	VI SD	0	4	4	0	0	3	0	4	0	4	0	0	0	0	3	3	4	4	0	2	35
16	Abin	VI SD	0	3	2	0	0	0	4	0	3	3	4	0	0	3	3	3	3	0	4	0	35
17	Salsa	VI SD	0	0	4	0	0	0	0	4	4	0	0	4	0	0	3	4	2	0	4	0	29
18	Adit	VII SMP	4	4	4	3	4	3	0	3	0	0	0	3	4	4	3	0	0	0	0	0	39
19	Reka	VII SMP	4	4	0	3	4	4	0	0	0	4	3	4	4	0	3	3	4	4	0	0	48
20	Dini	VII SMP	0	0	4	3	3	0	4	0	0	4	3	0	0	2	0	3	3	0	0	3	32

Lampiran 4 . Deskripsi Statistik

		Pretest_Smash	Posttest_Smash
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		29.00	35.00
Median		28.00	35.00
Mode		22 ^a	32 ^a
Std. Deviation		6.489	5.078
Minimum		19	28
Maximum		42	48
Sum		580	700

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	5.0	5.0	5.0
	22	2	10.0	10.0	15.0
	23	2	10.0	10.0	25.0
	25	2	10.0	10.0	35.0
	26	2	10.0	10.0	45.0
	28	2	10.0	10.0	55.0
	29	1	5.0	5.0	60.0
	30	1	5.0	5.0	65.0
	31	2	10.0	10.0	75.0
	35	1	5.0	5.0	80.0
	37	1	5.0	5.0	85.0
	39	2	10.0	10.0	95.0
	42	1	5.0	5.0	100.0
	Total		20	100.0	100.0

Posttest_Smash

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
28	1	5.0	5.0	5.0
29	2	10.0	10.0	15.0
30	1	5.0	5.0	20.0
31	1	5.0	5.0	25.0
32	3	15.0	15.0	40.0
33	1	5.0	5.0	45.0
Valid 35	3	15.0	15.0	60.0
36	2	10.0	10.0	70.0
38	1	5.0	5.0	75.0
39	2	10.0	10.0	85.0
41	1	5.0	5.0	90.0
42	1	5.0	5.0	95.0
48	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 5 . Distribusi Frekuensi

Pembuatan tabel frekuensi menurut Sugiyono (2010:36) :

$$\text{Banyak Kelas} = 1 + 3.3 \text{ Log } n$$

$$\text{Rentang} = \text{Nilai maksimum} - \text{Nilai minimum}$$

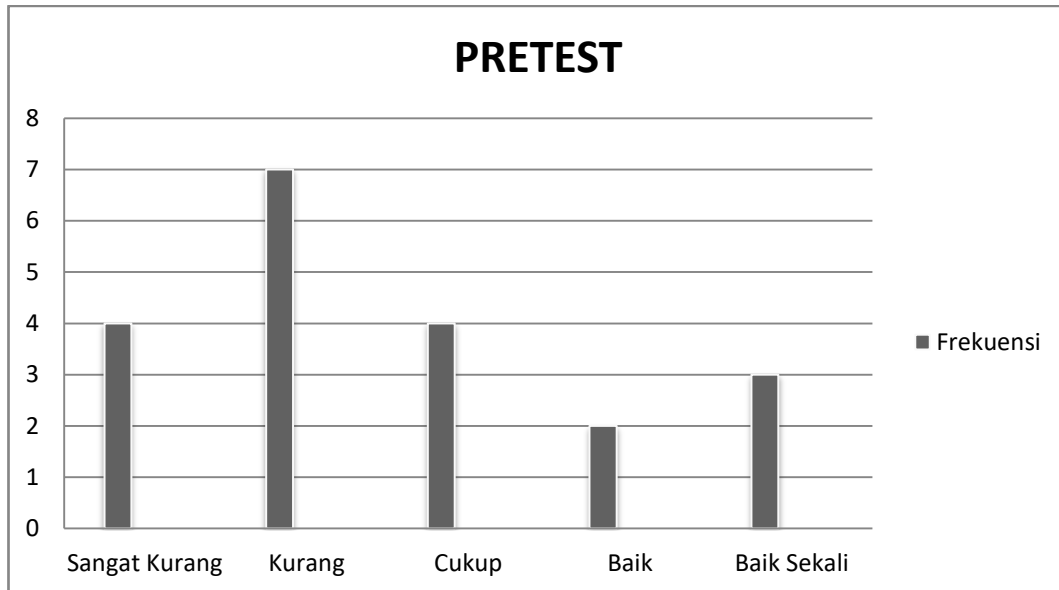
$$\text{Lebar Kelas} = \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Kelas}}$$

1. Hasil Pretest

Banyak Kelas	$= 1 + 3.3 \text{ Log } n$ $= 1 + 3.3 \text{ Log } 20$ $= 1 + 3.3 \cdot 1.301$ $= 1 + 4.2933$ $= 5.2933 \sim 5$
Rentang	$= 42 - 19$ $= 23$
Lebar Kelas	$= \frac{23}{5}$ $= 4.6 \sim 5$

Hasil :

No	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1	19 – 23	4	20
2	24 – 28	7	35
3	29 – 33	4	20
4	34 – 38	2	10
5	39 - 43	3	15
JUMLAH		20	100

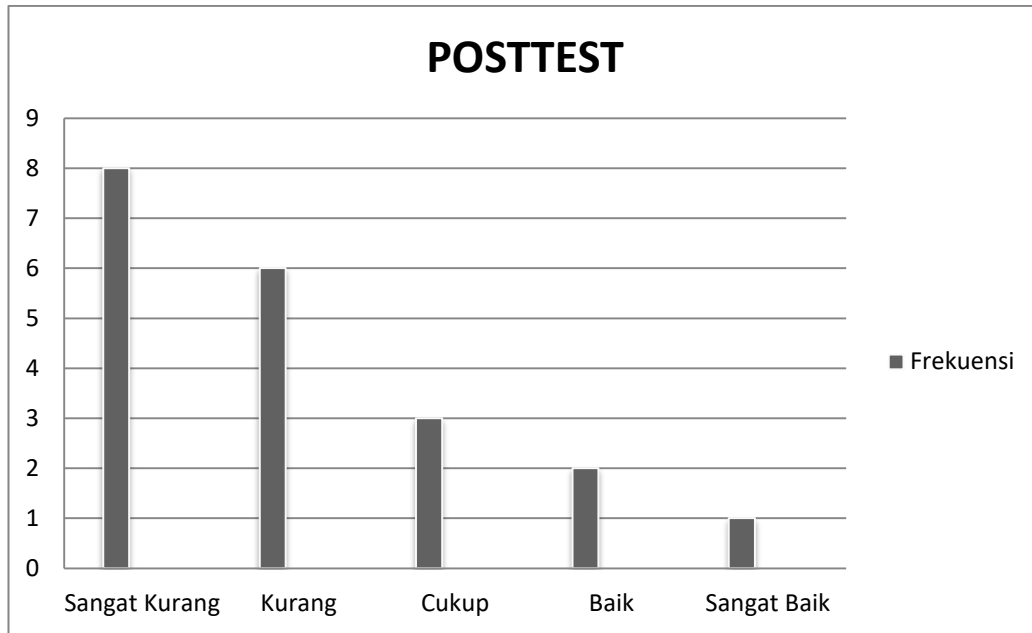


2. Hasil Posttest

Banyak Kelas	$= 1 + 3.3 \text{ Log } n$ $= 1 + 3.3 \text{ Log } 20$ $= 1 + 3.3 \cdot 1.301$ $= 1 + 4.2933$ $= 5.2933 \sim 5$
Rentang	$= 48 - 29$ $= 19$
Lebar Kelas	$= \frac{19}{5}$ $= 3.8 \sim 4$

Hasil :

No	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1	29 – 32	8	40
2	33 – 36	6	30
3	37 – 40	3	15
4	41 – 44	2	10
5	45 - 48	1	5
JUMLAH		20	100



Lampiran 6 . Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Smash	.129	20	.200 [*]	.943	20	.273
Posttest_Smash	.123	20	.200 [*]	.945	20	.298

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest_Smash	Posttest_Smash
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	29.00	35.00
	Std. Deviation	6.489	5.078
	Absolute	.129	.123
Most Extreme Differences	Positive	.129	.123
	Negative	-.091	-.084
Kolmogorov-Smirnov Z		.577	.549
Asymp. Sig. (2-tailed)		.894	.924

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 7 . Uji Homegenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest_Smash

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.220	3	16	.881

ANOVA

Pretest_Smash

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	305.167	3	101.722	3.289	.048
Within Groups	494.833	16	30.927		
Total	800.000	19			

Test of Homogeneity of Variances

Posttest_Smash

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.880	3	16	.472

ANOVA

Posttest_Smash

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	91.683	3	30.561	1.228	.332
Within Groups	398.317	16	24.895		
Total	490.000	19			

Lampiran 8 . Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest_Smash	35.00	20	5.078	1.136
	Pretest_Smash	29.00	20	6.489	1.451

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest_Smash & Pretest_Smash	20	.771	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Posttest_Smash - Pretest_Smash	6.000	4.129	.923	4.067	7.933	6.498	19	.000

Lampiran 9 . Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.856	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Pretest_Smash	35.00	25.789	.771	.
Posttest_Smash	29.00	42.105	.771	.

Lampiran 10 . Dokumentasi Penelitian



Pemanasan Sebelum melakukan Kegiatan Inti



Pendinginan setelah melakukan latihan inti



Pretest Ketepatan Pukulan *Smash*



**Permainan Pertama Lempar Shuttlecock melewati Setengah lingkaran
Simpai**



Permainan kedua Lempar Shuttlecock melewati setengah lingkaran simpai dan menuju target



Permainan ketiga Lingkaran Target



Permainan ke empat Menjatuhkan Target dengan Melempar Shuttlecock



Posttest Ketepatan Pukulan *Smash*