

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *SMASH*
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
DI SMK YPT PURWOREJO**

Tugas Akhir SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Ade Yana Federica
NIM. 13601244078

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA SISWA PESERTA EKTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMK YPT PURWOREJO


Disusun Oleh:

Ade Yana Federica
NIM. 13601244078

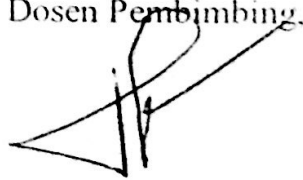
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, September 2017

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing.


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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ade Yana Federica

NIM : 13601244078

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan *Smash* pada Siswa Peserta Ektrakurikuler Bulutangkis di SMK YPT Purworejo

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

Yogyakarta, September 2017
Yang Menyatakan,



Ade Yana Federica
NIM. 13601244078

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *SMASH* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMK YPT PURWOREJO

Disusun Oleh:

Ade Yana Federica
NIM. 13601244078

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 23 Januari 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Amat Komari, M.Si
Ketua Penguji/Pembimbing
Heri Yogo Prayadi, M.Or
Sekretaris
AM. Bandi Utama, M.Pd
Penguji



7/2¹⁸

7/2¹⁸

7/2¹⁸

Yogyakarta, Februari 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

1. Setiap kali engkau memperbaiki niatmu, maka Allah akan memperbaiki keadaanmu (Ade Yana Federica)
2. Jangan pernah anda lupakan satu langkah awal kecil, tanpa itu anda tidak akan sampai ke puncak (Ade Yana Federica)
3. Kemenangan hanya untuk mereka yang yakin, mereka yang paling lama yakin yang akan menang (Peral Harbor)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Toto Wibawa dan Ibu Sarinah yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku.
2. Untuk kakakku tersayang, baik hati, dan yang selalu peduli dan memberi motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, Yonex Frasto Wibawa dan Erlita Puspitasari, doakan adikmu ini sukses agar bisa membuat keluarga bangga, serta membuatmu bangga mempunyai adik sepertiku.
3. Untuk Siti Herdiyanti Wijaya yang selalu mau mendengar keluh kesahku selama mengerjakan tugas akhir skripsi ini

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SMASH
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
DI SMK YPT PURWOREJO**

Oleh:

Ade Yana Federica
NIM. 13601244078

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo.

Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian diambil dari peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo yang berjumlah 14 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *smash* adalah tes kemampuan *smash* oleh Anasir (2010: 27) memiliki validitas 0,926 dari *criterion round robin tournament* dan reliabilitas 0,90 dari *test-retest*.. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo”, dengan nilai $t_{hitung} 6,231 > t_{tabel (0,05)(13)} 2,160$, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 9,13%, sehingga H_a diterima.

Kata kunci: permainan target, ketepatan *smash*, ekstrakurikuler bulutangkis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan *Smash* pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPT Purworejo“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Amat Komari, M.Si., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Heri Yogo Prayadi, M.Or., selaku Sekretaris, dan AM. Bandi Utama, M.Pd., selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Guntur., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Toto Wibawa S.Pd., selaku Kepala SMK YPT Purworejo, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SMK YPT Purworejo yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, September 2017
Penulis,

Ade Yana Federica
NIM. 13601244078

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Hasil Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	11
1. Hakikat Bulutangkis	11
2. Hakikat Pukulan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	24
3. Hakikat Bermain.....	31
4. Pengertian Permainan Target	41
5. Hakikat Siswa SMK/SMA	46
B. Penelitian yang Relevan	48
C. Kerangka Berpikir	50
D. Hipotesis Penelitian.....	51
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53
C. Definisi Operasional Variabel.....	53
D. Populasi dan Sampel Penelitian	54
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	54
F. Teknik Analisis Data	58

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	60
1. Deskripsi Hasil Penelitian	60
2. Uji Prasyarat	61
3. Uji Hipotesis	62
B. Pembahasan	64
C. Keterbatasan Penelitian	65
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67
B. Implikasi Hasil Penelitian	67
C. Saran-saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Net dan Tiang Bulutangkis	12
Gambar 2. <i>Shuttlecock</i>	13
Gambar 3. Raket	13
Gambar 4. Sepatu dan Pakaian	14
Gambar 5. Lapangan Bulutangkis.....	15
Gambar 6. <i>American Grip</i>	17
Gambar 7. Forehand Grip	18
Gambar 8. <i>Backhand Grip</i>	19
Gambar 9. Penerbangan <i>Shuttlecock Smash</i>	31
Gambar 10. Lapangan untuk Tes Ketepatan <i>Smash</i>	57
Gambar 11. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Smash</i> Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPT Purworejo	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Desain Eksperimen <i>The One Group Pretest Posttest Design</i>	52
Tabel 2. Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Smash</i>	60
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	61
Tabel 4. Uji Normalitas	62
Tabel 5. Uji Homogenitas.....	62
Tabel 6. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Smash</i>	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	73
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMK YPT Purworejo	74
Lampiran 3. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	75
Lampiran 4. Deskriptif Statistik	81
Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas	83
Lampiran 6. Uji t	84
Lampiran 7. Tabel t	85
Lampiran 8. Materi Pelaksanaan	86
Lampiran 9. Dokumentasi	94

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dalam pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Sesuai yang dikemukakan oleh Lutan (2000: 15) bahwa melalui aktivitas jasmani anak diarahkan untuk belajar sehingga terjadi perubahan tingkah laku yang menyangkut aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral. Ada tiga kegiatan proses pembelajaran di sekolah, yaitu: intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Usman, 1993: 22). Di sinilah terdapat bibit olahragawan yang tidak akan habis apabila program olahraga di sekolah secara keseluruhan dapat dilaksanakan dengan baik.

SMK YPT Purworejo merupakan salah satu sekolah yang memberikan latihan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMK YPT Purworejo antara lain: *band*, paduan suara, pleton inti, KIR (Karya Ilmiah Remaja), bolavoli, bolabasket, bulutangkis, dan sepakbola. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bulutangkis. Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo berjalan cukup baik, latihan

dilaksanakan satu kali dalam satu minggu, yaitu hari Rabu pukul 15.30-17.00 WIB. Sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan cukup bagus dan merupakan lapangan *indoor*. Namun pada saat latihan kadang terkendala dengan *shuttlecock*, karena biasanya yang dipakai sudah tidak bagus dan tidak layak untuk digunakan.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga populer di dunia. Bulutangkis mampu memberikan peran dalam menyatukan sosialitas hampir di semua kalangan. Dalam bidang olahraga, bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak dimainkan di masyarakat dalam berbagai tingkatan sosial. Bulutangkis dapat menembus masyarakat kalangan bawah sampai masyarakat kalangan atas. Hampir di setiap negara, bulutangkis mampu memberikan perannya yang positif untuk mengubah pandangan individu yang negatif menjadi satu hal yang dapat memberikan sumbangan karya.

Permainan bulutangkis adalah sebuah permainan di mana pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan kok (*shuttle cock*). Permainan dapat dilakukan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*). Raket adalah alat yang terbuat dari aluminium atau serat karbon yang berbentuk tongkat yang mempunyai kepala, dan pada bagian kepala tersebut terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket. Raket memiliki fungsi sebagai alat memukul kok. Kok adalah bulu angsa yang ditancapkan pada bagian pinggir gabus yang berbentuk setengah bola dan sebagai objek yang dipukul dalam permainan bulutangkis. Tujuan permainan bulutangkis sendiri adalah untuk memukul sebuah kok

menggunakan raket, melewati net ke arah wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya.

Pemain bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, di antaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, dan gerak kaki (Subardjah, 2000: 7). Sebagaimana dikemukakan Purnama (2010: 13) bahwa “Teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai pemain bulutangkis antara lain: (1) sikap berdiri (*stance*) (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, (4) teknik langkah kaki (*Footwork*). Permainan bulutangkis mengenal adanya teknik pukulan. Di antara semua teknik ini pukulan *smash* merupakan pukulan menyerang yang paling keras dan cepat dari teknik pukulan bermain bulutangkis. Pukulan *smash* adalah ”Pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas” (Grice, 2007: 85). Untuk dapat menguasai teknik pukulan *smash* secara baik dibutuhkan latihan terus menerus (*drill*) dan ditunjang stamina yang tinggi atau kondisi fisik yang prima. Tanpa adanya penguasaan teknik tingkat tinggi dan latihan secara terus menerus mustahil dapat menguasai pukulan *smash* secara baik.

Pukulan *smash* memiliki arti penting yaitu dapat memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap bola pendek yang telah dipukul ke atas. Hal ini menunjukkan semakin tajam sudut arah pukulan, semakin sedikit waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi. Pukulan *smash* dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu; cepat, tepat dan

akurat. Pukulan cepat artinya bola dipukul dengan tenaga yang maksimal sehingga menghasilkan jalannya *shuttlecock* melaju dengan cepat. Untuk menambah pukulan lebih kuat biasanya disertai dengan loncatan saat mau memukul balik *shuttlecock* ke bidang permainan lawan. Tepat artinya *shuttlecock* dipukul dalam posisi memegang raket yang pas kemana arah *shuttlecock* mau dijatuhkan di bidang permainan lawan dan waktu pemukulannya tepat dari arah datangnya *shuttlecock*. Sedangkan akurat artinya penempatan jatuhnya *shuttlecock* di bidang permainan lawan di tempat kosong atau sulit dijangkau sehingga lawan tidak bisa mengantisipasinya. 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, 1992: 67).

Di samping pukulan yang lain, *smash* merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasinya. Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan (PBSI, 2006: 30-31). Dalam pemberian materi latihan, khususnya pukulan *smash*, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor yang dapat mendukung terciptanya hasil yang maksimal karena pukulan ini paling banyak memerlukan tenaga. Mengingat betapa pentingnya kemampuan pukulan *smash* dalam cabang olahraga

bulutangkis, maka proses pembelajaran ketepatan *smash* harus dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat beban pembelajarannya, akan meningkatkan ketepatan *smash*.

Saat ini hampir semua sekolah bulutangkis maupun institusi pendidikan melalui kegiatan ekstrakurikuler di Indonesia, mengajarkan materi pukulan dasar *smash* dengan menggunakan metode *drill*, yaitu dengan menggunakan puluhan atau ratusan *shuttlecock* yang dipukul ke siswa tanpa henti. Pembelajaran *drill* merupakan salah satu bentuk pembelajaran dalam bulutangkis yang syarat akan kebosanan, hal tersebut dikarenakan dalam pembelajaran *drill* tidak terdapat variasi gerak dan cenderung monoton. Melihat fenomena tersebut maka dirasa sangat perlu untuk mencari suatu metode pembelajaran *smash* yang lebih menyenangkan, namun asas manfaatnya tetap sama atau bahkan melebihi dari metode *drill*. Metode pembelajaran tersebut adalah metode pembelajaran ketepatan *smash* dengan menggunakan pendekatan bermain.

Menurut Sukintaka (2001: 3) "Bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang itu disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar bermain". Rasa senang yang timbul ketika bermain akan memacu untuk melakukan kegiatan secara terus-menerus atau berulang-ulang. Jika seseorang sudah merasa senang ketika melakukan latihan, orang tersebut akan lebih termotivasi dan semakin giat dalam berlatih. Dengan begitu tujuan apapun yang ingin dicapai akan mudah didapatkan. Seperti halnya

dalam sebuah permainan bulutangkis, jika kita melakukannya dengan rasa senang tentunya akan memberikan hasil yang baik.

Permainan dengan lempar target, siswa akan merasa senang sehingga gerakan lemparan atau ayunan tangan yang dilakukan secara berulang-ulang tidak akan terasa berat atau frustrasi karena menyangkut di net. Melalui bermain net, siswa akan mampu melakukan gerakan *smash* secara tepat secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama dengan menggunakan arah ayunan lengan dan kecepatan lemparan yang terukur, sehingga diharapkan keterampilan yang diperoleh ketika bermain net ini dapat ditransferkan ke dalam kemampuan pukulan ketepatan *smash* dalam bentuk sebenarnya. Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003) menjelaskan bahwa permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Permainan target merupakan permainan akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan. Permainan target dianggap cocok untuk meningkatkan ketepatan karena hampir sama dengan *smash* yaitu mempunyai arah menuju sasaran dengan tepat, servis juga membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam pelaksanaannya.

Berdasarkan observasi di SMK YPT Purworejo, masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan *smash*, sehingga kemampuan siswa dalam melakukan *smash* sangat bervariasi, ada siswa yang sudah bisa melakukan dengan baik dan ada juga siswa yang masih kurang dalam menguasai

keterampilan *smash*. Siswa dalam melakukan teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan pembelajaran *smash*, terutama ketika menggunakan metode *drill* membuat raut muka siswa terlihat sedih dan kecewa sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan *smash*, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal.

Keberhasilan penguasaan teknik pukulan dalam permainan bulutangkis diperoleh dari latihan yang benar teratur serta didukung oleh program latihan yang tepat. Oleh karena itu, dengan modal berlatih tekun, disiplin, dan terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas, dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar. Dengan demikian, untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut menguasai teknik dasar bulutangkis. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Penggunaan latihan metode *drill* dan metode pola pukulan salah satu metode yang digunakan untuk melatih teknik pukulan dalam bulutangkis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa bermain net merupakan metode yang sangat cocok untuk meningkatkan kemampuan dan ketepatan *smash* peserta didik sekolah bulutangkis, karena melalui pendekatan bermain yang diterapkan siswa akan merasa senang dan tanpa disadari kemampuan *smash*nya juga akan meningkat. Dalam rangka mengetahui bukti nyata mengenai pengaruh permainan target terhadap kemampuan pukulan *smash* dalam cabang olahraga bulutangkis, maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan *Smash* pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPT Purworejo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pembelajaran untuk meningkatkan *smash* lebih banyak dilakukan dengan metode drill sehingga siswa bosan
2. Belum diketahuinya kemampuan *smash* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bulutangkis usia 16-18 tahun di SMK YPT Purworejo
3. Belum diketahuinya pengaruh permainan target terhadap ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo.

C. Batasan Masalah

Mengingat permasalahan tentang bermain target dan pukulan *smash* bulutangkis yang telah dipaparkan di atas sangatlah luas, maka agar penelitian ini menjadi lebih fokus dan berbobot, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi, yaitu hanya akan membahas pengaruh permainan target terhadap

ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: "Adakah pengaruh permainan target terhadap ketepatan *smash* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo?".

E. Tujuan penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh permainan target terhadap ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Bagi pihak sekolah sendiri, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk program peningkatan ketepatan *smash* sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia di SMK YPT Purworejo khususnya dalam olahraga bulutangkis.
 - b. Menambah wawasan bagi semua unsur pendidikan jasmani serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa itu sendiri, diharapkan dapat mengetahui tingkat ketepatan kemampuan *smash* yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan untuk berprestasi lebih tinggi.
- b. Bagi para pembina olahraga bulutangkis, dan pelatih agar dalam memberi pembinaan, pelajaran ataupun dalam pembelajaran lebih banyak memiliki landasan yang ilmiah.
- c. Bagi masyarakat penggemar bulutangkis agar mampu mengembangkan teknik dalam permainan bulutangkis, khususnya pada teknik *smash*.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bulutangkis

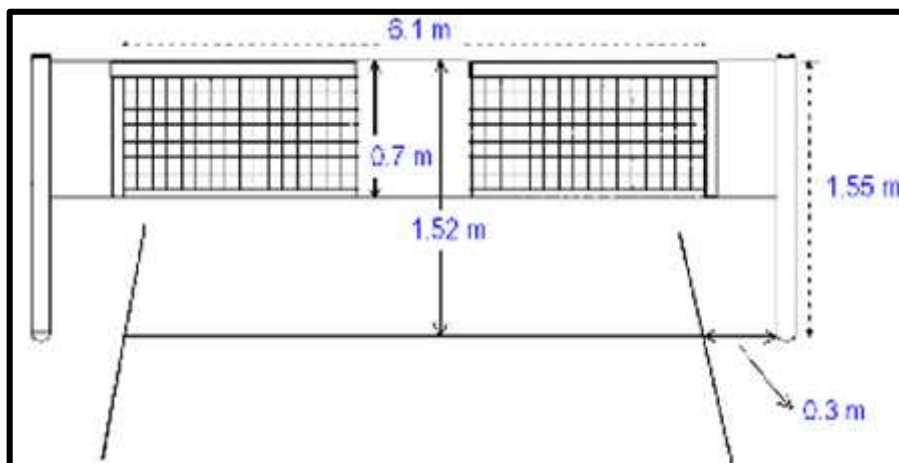
a. Pengertian Permainan Bulutangkis

Bulutangkis merupakan olahraga yang cukup populer di Indonesia. Bulutangkis merupakan olahraga yang cukup populer di Indonesia. Menurut Grice (2007: 1), bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun di luar ruangan rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan.

Inti permainan bulutangkis adalah untuk mendapatkan poin dengan cara memukul *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan yang dibatasi oleh jaring (net) setinggi 1,55 meter dari permukaan lantai, yang dilakukan atas dasar peraturan permainan tertentu. Lapangan bulutangkis berukuran 610 cm x 1340 cm yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing dua sisi berlawanan dengan dibatasi oleh jaring (net). Ada garis tunggal, garis ganda, dan ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima *service*. Adapun peralatan yang digunakan di dalam permainan bulutangkis, yaitu:

1) Net dan Tiangnya

Menurut Subardjah (2000: 51-52) net atau jaring terbuat dari tali halus dan berwarna gelap, lubang-lubangnya berjarak antara 15-20 milimeter. Panjang net disesuaikan dengan lebar lapangan bulutangkis yaitu 6,10 meter, dan lebar net 76 centimeter dengan bagian atasnya memiliki pinggiran pita putih selebar 7,5 centimeter. Tiang net dipancangkan tepat pada titik tengah ujung garis samping bagian lapangan untuk permainan ganda dengan tinggi tiang 155 *centimeter*. Net dipasang pada tiang yang tingginya 155 cm dari permukaan lantai. Tinggi net di bagian tengah lapangan berjarak 1,524 m dari permukaan lantai, sedangkan tinggi net di bagian tepi lapangan berjarak 1,55 m di atas garis tepi permainan ganda.



Gambar 1. Net dan Tiang Bulutangkis
(Sumber: <https://www.google.co.id/imgres>)

2) Kok (*Shuttlecock*)

Menurut Subardjah (2000: 53) *shuttlecock* harus mempunyai 16 lembar bulu yang ditancapkan pada dasar *shuttlecock* atau gabus yang dilapisi kain atau kulit. Panjang bulu *shuttlecock* antara 64-70 milimeter. Pinggiran bulu-bulu *shuttlecock* mempunyai lingkaran dengan diameter antara 58-68 milimeter,

sedang gabusnya berbentuk bulat bagian bawahnya dengan diameter 25 milimeter.

Berat *shuttlecock* berkisar antara 73-85 *grains* (4,74-5,50 gram).



Gambar 2. Shuttlecock
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

3) Raket

Menurut Subardjah (2000: 54) raket bulutangkis harus berukuran panjang tidak lebih dari 68 cm. Kepala raket mempunyai panjang 23 cm. Permukaan raket yang dipasang senar berukuran panjang 28 cm dan lebar 22 cm, sedangkan untuk pegangan raket tidak mempunyai ukuran tertentu, tetapi disesuaikan dengan keinginan orang yang menggunakannya.



Gambar 3. Raket
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

4) Sepatu dan Pakaian

Menurut Alhusin (2007: 15) pemain bulutangkis memiliki perlengkapan utama dan perlengkapan tambahan saat tampil dalam permainan atau pertandingan. Baju, celana, dan sepatu tergolong asesoris utama, sedangkan ikat tangan, ikat kepala, dan pengaman lutut bisa disebut asesoris tambahan. Sepatu bulutangkis harus ringan, namun “menggigit” (tidak licin atau selip) bila dipakai di lapangan agar pemain dapat bergerak maju maupun mundur tanpa selip atau terpeleset. Penggunaan celan pendek atau kaos bulutangkis sebenarnya bebas, tetapi pada tingkat internasional banyak dipakai jenis kaos yang sejuk dan mampu menyerap keringat dengan cepat.

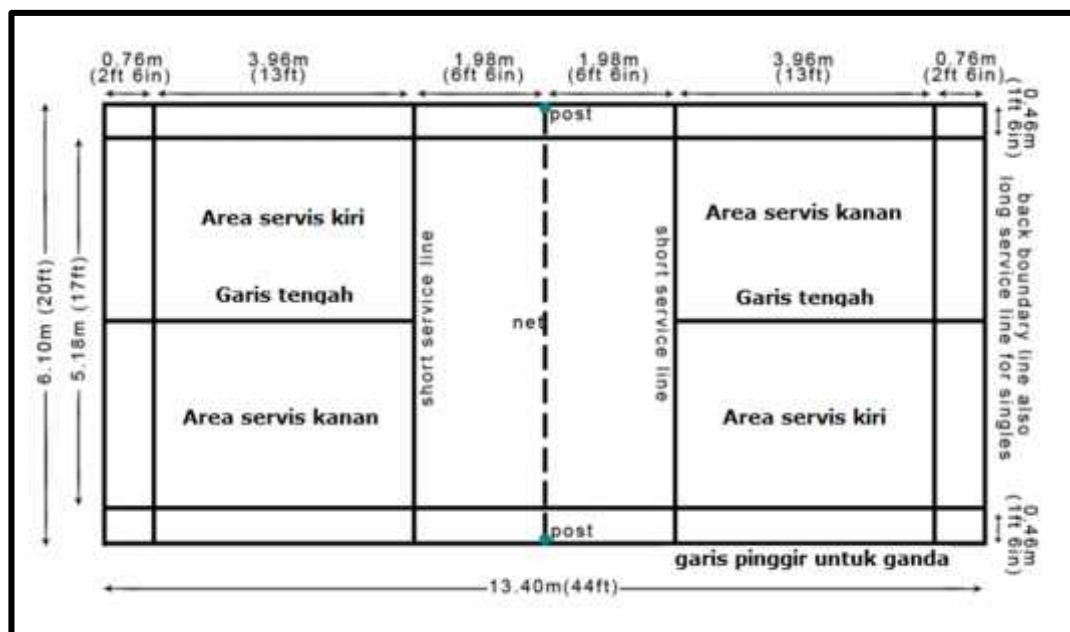


Gambar 4. Sepatu dan Pakaian
(Sumber: <https://www.google.co.id/imgres>)

5) Lapangan

Menurut Alhusin (2007: 15-17) lapangan bulutangkis dapat dibuat di berbagai tempat, bisa di atas tanah, atau saat ini kebanyakan di atas lantai semen atau ubin. Pembuatan lapangan bulutangkis biasanya sekaligus didesain dengan

gedung olahraganya. Garis-garis batas pada lapangan dibuat dengan warna putih dan warna lainnya. Lebar garis batas lapangan adalah 40 mm (1,5 inci). Lapangan bulutangkis berukuran 610 x 1340 cm, yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing dua sisi berlawanan. Ada garis tunggal, ada garis ganda, juga ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima servis. Dalam pertandingan bulutangkis mempertandingkan beberapa nomor pertandingan yaitu, tunggal (*single*), ganda (*double*), dan ganda campuran (*mixed double*).



Gambar 5. Lapangan Bulutangkis
(Sumber: Tohar, 1992: 28)

Berdasarkan pendapat di atas, 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*.

b. Teknik dalam Bulutangkis

Bermain bulutangkis dengan baik terlebih dahulu harus memahami bagaimana cara bermain bulutangkis dan menguasai beberapa teknik dan keterampilan dasar permainan ini. Pemain bulutangkis harus menguasai keterampilan teknik dasar bermain yang ada secara efektif dan efisien. Dengan menguasai teknik dasar bermain bulutangkis secara efektif dan efisien, maka akan dapat meningkatkan mutu dan prestasi permainan bulutangkis. Oleh karena itu dengan modal berlatih tekun, disiplin, dan terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas, dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar. Agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, mereka harus mampu memukul *shuttlecock* dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain *servis*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive* (Tohar, 1992: 34). Semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* dan *footwork* yang benar.

1) Cara Memegang Raket (*Grip*)

Pegangan raket yang benar adalah dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulutangkis. Cara memegang raket yang benar adalah menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) secara luwes, rileks, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul *shuttlecock* (Alhusin, 2007: 24). Pemain harus menghindari cara memegang raket dengan menggunakan telapak tangan seperti memegang golok. Cara memegang raket dapat dilakukan dengan berbagai model. Cara memegang raket dapat dibedakan menjadi empat jenis pegangan, yakni:

a) *American Grip*

Melihat gambaran memegang raket dengan model *American grip*, letakkan raket di lantai, lalu diambil dan peganglah pada ujung tangkainya (*handle*) dengan cara seperti memegang pukul kasur (Alhusin, 2007: 26). Bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan tangkai yang luas sedangkan permukaan raket sejajar dengan posisi lantai. Cara pegangan raket tersebut memang menghasilkan gerakan yang agak kaku, namun akan sangat efektif dalam memukul *smash* di depan net, atau mengambil *shuttlecock* di atas net dengan cara mentipkan ke bawah secara tajam. Dengan posisi daun raket menghadap ke muka, pemain dapat dengan mudah mengarahkan *shuttlecock* ke kiri atau ke kanan, sehingga dapat menghasilkan pukulan yang keras dan sulit untuk diduga arah datangnya *shuttlecock*.



Gambar 6. *American Grip*
(Sumber: Tohar, 1992: 28)

b) *Forehand Grip*

Teknik pegangan *forehand* dilakukan ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan pegangan yang sempit (sejajar dinding kepala raket)

(Purnama, 2010: 50). Perlu diperhatikan dalam teknik pegangan ini adalah pergelangan tangan dapat bergerak leluasa untuk mengarahkan pukulan, agar dapat leluasa yang menjadi kunci adalah letak pangkal pegangan raket berada dalam gengaman tangan, tidak menonjol keluar dari gengaman tangan.



Gambar 7. Forehand Grip
(Sumber : www.google.co.id/imgres)

c) *Backhand Grip*

Cara pegangan *backhand grip* merupakan kelanjutan dari cara pegangan *forehand grip*. Dari posisi teknik pegangan *forehand* dapat dialihkan ke pegangan *backhand*, yakni dengan memutar raket seperempat putaran ke kiri (Purnama, 2010: 15). Namun posisi ibu jari tidak seperti pada *forehand grip*, melainkan agak dekat dengan daun raket. Keuntungan dengan pegangan *backhand* ini adalah hasil pukulannya sulit diterka. Hal ini disebabkan *shuttlecock* bisa keras dan terkontrol.



Gambar 8. Backhand Grip
(Sumber : www.google.co.id/imgres)

d) *Combination Grip*

Combination grip atau disebut juga dengan model pegangan campuran adalah cara memegang raket dengan mengubah cara pegangan, raket yang disesuaikan dengan datangnya *shuttlecock* dan jenis pukulan (Alhusin, 2007: 29). Model pegangan ini merupakan suatu hasil kombinasi antara *forehand grip* dengan *backhand grip*. Perubahan cara pegang ini tidak sulit dilakukan, dari pegangan *backhand* dengan menggeser sedikit ibu jari ke kiri, atau jelasnya cara memegang hampir sama seperti cara memegang *forehand*, tetapi setelah raket dimiringkan tangan dipegang seperti saat berjabat tangan.

2) Sikap Berdiri (*Stance*)

Sikap dan posisi pemain berdiri di lapangan harus sedemikian rupa. Dengan sikap yang baik dan sempurna, pemain dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan (Alhusin, 2007: 30). Pemain harus berdiri

sedemikian rupa, sehingga berat badan tetap berada pada kedua kaki dan tetap menjaga keseimbangan tubuh. Pemain juga harus menekuk kedua lutut dan berdiri pada ujung kaki, sehingga posisi pinggang tetap tegak dan rileks. Kedua kaki terbuka selebar bahu dengan posisi kaki sejajar atau salah satu kaki diletakkan di depan kaki lainnya. Kedua lengan dengan siku bengkok pada posisi di samping badan, sehingga lengan bagian atas yang memegang raket tetap bebas bergerak. Raket harus dipegang sedemikian rupa, sehingga kepala (daunnya) raket berada lebih tinggi dari kepala. Sikap berdiri dalam permainan bulutangkis harus dikuasai oleh setiap pemain, adapun sikap berdiri dapat dibagi dalam tiga bentuk, yaitu: (1) sikap berdiri saat servis, (2) sikap berdiri saat menerima servis, dan (3) sikap saat *in play* (Purnama, 2010: 13).

3) Gerakan Kaki (*Footwork*)

Menurut Alhusin (2007: 30) bahwa:

gerak kaki atau kerja kaki adalah gerakan langkah-langkah yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya. *Footwork* adalah gerak kaki untuk mendekatkan diri pada posisi jatuhnya *shuttlecock*, sehingga pemain dapat melakukan pukulan dengan mudah. *Footwork* dapat dilakukan maju-mundur, ke kiri-ke kanan, atau menyudut, tentu apabila dilakukan dalam posisi baik.

Menurut Muhajir (2007: 24) pada hakikatnya langkah kaki merupakan modal pokok untuk dapat memukul *shuttlecock* dengan tepat. Lebih lanjut menurut Muhajir (2007: 24) pada umumnya langkah-langkah dapat dibedakan sebagai berikut: (1) langkah berurutan, (2) langkah bergantian atau berulang (seperti lari), (3) langkah lebar dengan loncatan. *Footwork* adalah gerak kaki untuk mendekatkan diri pada posisi jatuhnya *shuttlecock*, sehingga pemain dapat

melakukan pukulan dengan mudah. *Footwork* dapat dilakukan maju-mundur, ke kiri-ke kanan, atau menyudut, tentu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan dalam gerak kaki tidak bisa dicapai bila *footwork*-nya tidak teratur. Oleh karenanya, perlu selalu diusahakan untuk melakukan pelatihan kekuatan, kecepatan, dan keteraturan kaki dalam setiap langkah, baik pada saat pemukulan *shuttlecock* (menyerang) maupun pada saat penerimaannya (bertahan).

4) Teknik Pukulan (*Stroke*)

Teknik utama yang harus dikuasai pemain bulutangkis adalah teknik memukul bola (*shuttlecock*). Teknik-teknik memukul *shuttlecock* digunakan sesuai dengan tujuan untuk melakukan serangan ataupun untuk pengembalian hasil pukulan dari lawan. Teknik pukulan yang tepat dapat meminimalkan energi yang harus dikeluarkan oleh pemain bulutangkis, mudah mengarahkan dan lebih cepat merespon pukulan lawan sehingga penempatan *shuttlecock* dapat lebih efektif dalam mematikan serangan lawan.

Dalam permainan bulutangkis, dikenal berbagai teknik pukulan. Teknik memukul *shuttlecock* secara *underhand* (dari bawah ke atas), *sidearm* (dari samping lengan) dan *overhead* (dari atas kepala ke bawah), baik untuk *backhand* maupun *forehand*. Teknik pukulan ini merupakan rangkaian dari kegiatan gerakan-gerakan untuk melakukan pukulan. Tohar (1992: 149) menyatakan bahwa teknik-teknik pukulan pokok yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis antara lain pukulan *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, dan *drive*.

a) Servis

Servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan (Purnama, 2010: 16). Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan servis dengan baik. Namun, banyak pelatih, juga pemain tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dan menguasai teknik dasar ini. Dalam permainan bulutangkis, ada tiga jenis servis, yaitu servis pendek, servis tinggi, dan *flick* atau servis setengah tinggi. Namun, biasanya servis digabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu servis *forehand* dan *backhand*.

b) *Clear/Lob*

Pukulan *Clear* adalah pukulan dari posisi belakang lapangan menuju posisi belakang lapangan lawan dengan shuttlecock masih berada di atas kepala lawan meskipun lawan sudah berdiri di posisi belakang lapangan, *shuttlecock* akan jatuh di posisi belakang lapangan lawan tidak jauh dari garis paling belakang. Posisi tubuh sangat menentukan untuk dapat melakukan pukulan *lob* yang baik, sehingga kaidah-kaidah teknik pukulan ini harus dilaksanakan saat latihan (Purnama, 2010: 20). Bagi pemula pukulan ini hampir tidak pernah berhasil dilakukan, kebanyakan pemula hanya mampu memukul dari belakang lapangan sampai posisi tengah lapangan lawan saja. Biasanya masyarakat Indonesia menyebut pukulan ini dengan istilah *Lob* yang artinya memukul tinggi-tinggi.

c) *Smash*

Smash adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang.

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya (Subardjah, 2000: 47). Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakteristik pukulan ini adalah keras, laju jalannya kok cepat menuju Iantai Iapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. Menurut Purnama (2010: 21), latihan untuk meningkatkan kerasnya *smash* dilakukan dengan latihan berbeban atau dengan raket *squash*.

d) *Drive*

Drive merupakan jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar (Purnama, 2010: 23). Pukulan ini menekankan pada pencapaian bola dengan menyeret kaki pada posisi memukul. Pukulan ini biasanya digunakan untuk menyerang atau mengembalikan bola dengan cepat secara lurus maupun menyilang ke daerah lawan, baik dengan *forehand* maupun *backhand*. *Drive* adalah pukulan cepat dan mendatar yang akan membawa *shuttlecock* jatuh di antara dua garis ganda bagian belakang.

e) *Dropshot*

Dropshot merupakan pukulan yang dilakukan seperti smash. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan kok. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. *Dropshot* mengandalkan kemampuan *feeling* dalam memukul bola sehingga arah dan ketajaman bola tipis di atas net serta jatuh dekat net (Purnama, 2010: 22). *Dropshot* yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda. Karakteristik pukulan potong ini

adalah *shuttlecock* sentiasa jatuh dekat jaring di daerah lapangan lawan. Oleh karena itu harus mampu melakukan pukulan yang sempurna dengan berbagai sikap dan posisi badan dari sudut-sudut lapangan permainan.

f) *Netting*

Netting adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dengan tujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan (Purnama, 2010: 24). Pukulan *netting* yang baik yaitu apabila bolanya dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net. Karakteristik teknik dasar ini adalah kok senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan jaring/net di daerah lapangan lawan. Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan *shuttlecock* saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan ini.

2. Hakikat Pukulan *Smash* Bulutangkis

a. Pengertian Pukulan *Smash*

Menurut Alhusin (2007: 47) *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan *smash* identik dengan pukulan menyerang yang tujuan utamanya adalah mematikan lawan. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Pukulan ini membutuhkan kekuatan otot tungkai, bahu lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

Menurut Grace (2007: 85) pukulan *smash* adalah pukulan yang hanya memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan

setiap *shuttlecock* yang telah mereka pukul ke atas. Pukulan *smash* digunakan secara ekstensif pada permainan ganda. Sinematografi gerakan yang berkecepatan tinggi telah memperlihatkan bahwa pukulan *smash overhead* kehilangan kira-kira dua pertiga dari kecepatan awalnya pada saat *shuttlecock* mencapai lawan pada sisi lapangan lainnya. Pukulan *smash* dapat dilaksanakan secara tepat apabila penerbangan *shuttlecock* di depan atas kepala dan diarahkan dengan ditukikkan serta diterjunkan ke bawah.

Menurut Subardjah (2000: 47) pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Pukulan *smash* lebih mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan. Dalam rangka mendapatkan pukulan *smash* yang sangat tajam, *shuttlecock* harus berada di depan badan dalam posisi raket condong ke depan dan merupakan hasil maksimal dari koordinasi antara gerakan badan, lengan dan pergelangan tangan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pukulan *smash* adalah suatu bentuk pukulan serangan, dengan karakteristik pukulan yang menghasilkan laju *shuttlecock* sangat tinggi. Terdapat beberapa unsur yang sangat dominan dalam mencapai suatu pukulan *smash* yang baik, unsur tersebut adalah kekuatan lengan, kecepatan lengan, lecutan pergelangan tangan dan ketepatan arah ayunan. Melalui keterampilan pukulan *smash* yang baik, seorang pemain bulutangkis dapat menyerang dan mematikan lawan dengan cepat.

b. Macam-macam Pukulan *Smash* Bulutangkis

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*. 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, 1992: 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, 1992: 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.

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, 1992: 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 *shuttle cock* 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, 1992: 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. Sedangkan 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, 1992: 64).

Dari uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa pukulan *smash* merupakan pukulan yang banyak digunakan untuk mematikan permainan lawan. 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.

c. Analisis Gerakan Pukulan *Smash*

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, 1992: 67). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-

singkatnya (Sajoto, 2001: 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.

Faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam bermain *badminton* ialah kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Namun Subardjah (2000: 46) menjelaskan bahwa pada pukulan *smash* lebih mengandalkan unsur kekuatan dan kecepatan. Lebih lanjut Subardjah (2000: 47) menjelaskan pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat tajam, maka usahakan *shuttlecock* dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan dan merupakan hasil maksimal dari koordinasi antara gerakan badan, lengan dan pergelangan tangan.

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menguasai teknik *smash* ini menurut PBSI (2006: 6) adalah sebagai berikut:

- 1) Biasakan bergerak cepat untuk mengambil posisi pukul 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 pergunakan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul *shuttlecock*.
- 5) Akhiri rangkaian gerakan *smash* ini dengan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna di depan badan.

Bentuk-bentuk latihan *smash* menurut Grice (2007: 90-96) adalah:

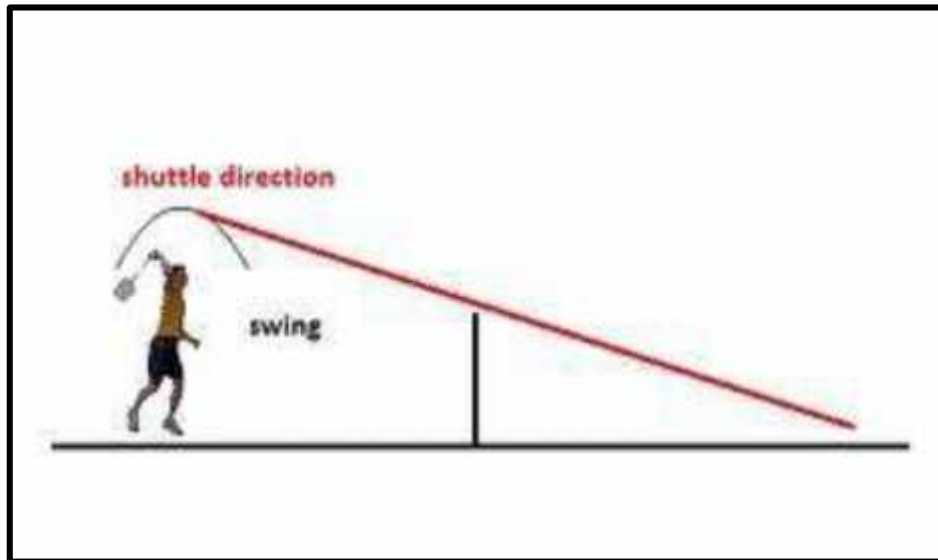
- 1) Latihan *smash* bayangan
- 2) Melambungkan *shuttlecock* dan melakukan *smash*. Ini bisa dilakukan sendiri dengan keuntungan lebih bisa mengatur *impact* perkenaan *shuttlecock*.

- 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.

Melakukan *smash* bukan suatu hal yang mudah dilakukan dan perlu adanya latihan. Untuk melakukan *smash* ada juga tahapannya, Menurut Poole (2008: 36), beberapa petunjuk untuk melakukan pukulan *forehand smash*, yaitu:

- 1) Sentuhlah *shuttlecock* pada saat ia berada di muka tubuh anda dan lakukan itu dengan lengan terentang.
- 2) Pada saat persentuhan, pergelangan tangan dan lengan bawah harus berputar dengan cepat dan kuat.
- 3) Pada saat persentuhan, bidang raket berada dalam posisi datar agak menurun ke bawah.
- 4) Pukulah *shuttlecock* dengan keras.
- 5) Sudut jatuh yang tajam lebih penting dari pada kecepatan luncur *shuttlecock*.
- 6) Jangan melakukan *smash* lebih ke belakang dari tiga per empat bidang lapangan anda. Karena kecepatan *shuttlecock* berkurang dengan sangat cepat pada jarak yang jauh.

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.



Gambar 9. Penerbangan *Shuttlecock Smash*
(Sumber: Dewi, 2016 dalam www.how-to-play-badminton.com)

3. Hakikat Bermain

a. Pengertian Bermain

Menurut Tedjasaputra (2001: 15-16) banyak keterangan yang simpang siur dan saling bertentangan mengenai bermain. Karena itu untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai bermain, perlu memandang bermain sebagai tali yang merupakan untaian serat serta benang-benang yang terjalin menjadi satu. Jadi pendapat masing-masing ahli tidak dapat dipandang secara terpisah karena akan berdampak pada sulitnya memperoleh pemahaman mengenai bermain.

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri seseorang (Piaget dalam Yuliani & Sujiono, 2010: 34). Hurlock (2000: 320) menyatakan bahwa bermain (*play*) merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang. Arti yang paling tepat ialah setiap kegiatan yang dilakukan untuk

kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban.

Hal senada menurut Parten dalam Yuliani & Sujiono (2010: 34) memandang kegiatan bermain sebagai sarana sosialisasi dimana diharapkan melalui bermain dapat memberi kesempatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi, dan belajar secara menyenangkan. Selain itu, kegiatan bermain dapat membantu anak mengenal tentang diri sendiri, dengan siapa ia hidup, serta lingkungan tempat dimana ia hidup. *The term play is almost synonymous with early childhood education* (Ailwood, 2003: 287). Pernyataan Ailwood tersebut menjelaskan bahwa istilah bermain identik dengan pendidikan anak usia dini. Bermain merupakan suatu aktivitas yang khas dan sangat berbeda dengan aktivitas lain seperti belajar dan bekerja yang selalu dilakukan dalam rangka mencapai suatu hasil akhir.

Syarat membuat permainan menurut Gabbard, et.al., (1987: 368), yakni:

- 1) *Be fun;*
- 2) *Provide maximum activity or al children; circle and relay games generally al to quality in this area;*
- 3) *Enhance the development of specificaly determined motor skills and/or develop and maintain fitness;to do this, maximum activity or al is crucial;*
- 4) *Promote inclusion and not elimination. Such games as dodgebal and musical chairs are basicaly elimination activities and need to be modified to provide inclusion.*

Arti kutipan di atas yaitu: syarat yang harus ada dalam sebuah permainan antara lain, (1) menyenangkan, (2) Memberikan aktivitas kepada semua anak (anak bergerak semua), (3) Meningkatkan pengembangan ketrampilan motorik

khusus atau mengembangkan dan menjaga kebugaran, (4) Permainan sebaiknya tidak mengeliminasi dan harus inklusi, sehingga perlu dimodifikasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Smith, *et.al.*, (1999) (dalam Tedjasaputra, 2001: 16) diungkapkan adanya beberapa ciri kegiatan bermain, yaitu:

- 1) Dilakukan berdasarkan motivasi instrinsik, maksudnya muncul atas keinginan pribadi serta untuk kepentingan diri sendiri.
- 2) Perasaan dari orang-orang yang terlibat dalam kegiatan bermain diwarnai oleh emosi-emosi yang positif. Walaupun emosi positif tidak tampil, setidaknya kegiatan bermain mempunyai nilai (*value*) bagi anak. Kadang-kadang kegiatan bermain dibarengi oleh rasa takut, misalnya saat harus meluncur dari tempat tinggi, namun anak mengulang-ulang kegiatan itu karena ada rasa nikmat yang diperolehnya.
- 3) Fleksibilitas yang ditandai mudahnya kegiatan beralih dari satu aktivitas ke aktivitas lain.
- 4) Lebih menekankan pada proses yang berlangsung dibandingkan hasil akhir. Saat bermain, perhatian anak-anak lebih terpusat pada kegiatan yang berlangsung dibandingkan dengan tujuan yang ingin dicapai. Tidak adanya tekanan untuk mencapai prestasi membebaskan anak untuk mencoba berbagai variasi kegiatan. Karena itu bermain cenderung lebih fleksibel, karena tidak semata-mata ditentukan oleh sasaran yang ingin dicapai.
- 5) Bebas memilih, dan ciri ini merupakan elemen yang sangat penting bagi konsep bermain pada anak-anak kecil. Sebagai contoh, bagi anak usia dini menyusun balok dikatakan bermain bila dilakukan atas kehendak anak. Tetapi dikategorikan dalam bekerja, bila ditugaskan oleh guru. Kebebasan memilih menjadi tidak begitu penting bila anak beranjak besar.
- 6) Mempunyai kualitas pura-pura. Kegiatan bermain mempunyai kerangka tertentu yang memisahkannya dari kehidupan nyata sehari-hari. Kerangka ini berlaku terhadap semua bentuk kegiatan bermain seperti bermain peran, menyusun balok-balok, menyusun kepingan gambar dan lain lain. Realitas internal lebih diutamakan daripada realitas eksternal, karena anak memberi makna baru terhadap objek yang dimainkan dan mengabaikan keadaan objek yang sesungguhnya. Kegiatan ini dapat disimak saat anak bermain, tindakan anak akan berbeda dengan perilakunya saat sedang tidak bermain. Misalnya anak yang pura-pura minum dari cangkir yang sebenarnya berwujud balok, atau menganggap kepingan gambar sebagai kue keju. Kualitas pura-pura memungkinkan anak bereksperimen dengan kemungkinan-kemungkinan baru.

Hurlock (2000: 322-326) menyatakan bahwa bermain selama masa kanak-kanak mempunyai karakteristik tertentu yang membedakannya dari permainan remaja dan orang dewasa. Adapun karakteristik tersebut antara lain:

- 1) Bermain dipengaruhi tradisi
- 2) Ragam kegiatan permainan menurun dengan bertambahnya usia
- 3) Bermain menjadi semakin sosial dengan meningkatnya usia
- 4) Jumlah teman bermain menurun dengan bertambahnya usia
- 5) Bermain semakin lebih sesuai dengan jenis kelamin
- 6) Permainan masa kanak-kanak berubah dari tidak formal menjadi formal
- 7) Bermain secara fisik kurang aktif dengan bertambahnya usia
- 8) Bermain dapat diramalkan dari penyesuaian anak
- 9) Terdapat variasi yang jelas dalam permainan anak

Bermain memiliki peran yang sangat baik dalam tumbuh kembang anak secara maksimal. Anak tumbuh dan berkembang dengan rangsangan gerak multilateral yang sudah menyangkut ranah psikomotorik, afektif, dan kognitif. Bermain juga dapat dijadikan sebagai media terapi. Media terapi yang dilakukan dengan cara bermain membuat anak menjadi senang dan anak tidak menyadari bahwa sedang melakukan terapi sekaligus belajar berbagai macam keterampilan.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa bermain adalah sarana melatih keterampilan yang dibutuhkan anak untuk menjadi individu yang kompeten, merupakan pengalaman multidimensi yang melibatkan semua indera dan menggugah kecerdasan jamak seseorang, dan sebagai kendaraan untuk belajar tentang bagaimana seharusnya belajar (*how to learn*).

b. Manfaat Bermain

Bermain bagi anak merupakan kegiatan yang dapat disamakan dengan bekerja pada orang dewasa. Bermain memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan seorang anak. Wolfgang & Wolfgang dalam Yuliani &

Sujiono (2010: 36) berpendapat bahwa terdapat sejumlah nilai-nilai dalam bermain (*the value of play*), yaitu bermain dapat mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif. Dalam kegiatan bermain terdapat berbagai kegiatan yang memiliki dampak terhadap perkembangannya sehingga dapat diidentifikasi bahwa fungsi bermain, antara lain:

- 1) Dapat memperkuat dan mengembangkan otot dan koordinasinya melalui gerak, melatih motorik halus, motorik kasar, dan keseimbangan karena ketika bermain fisik anak juga belajar memahami bagaimana kerja tubuhnya;
- 2) Dapat mengembangkan keterampilan emosinya, rasa percaya diri pada orang lain, kemandirian dan keberanian untuk berinisiatif karena saat bermain anak sering bermain pura-pura menjadi orang lain, binatang atau karakter orang lain. Anak juga belajar melihat dari sisi orang lain (empati);
- 3) Dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya karena melalui bermain anak seringkali melakukan eksplorasi terhadap segala sesuatu yang ada di lingkungan sekitarnya sebagai wujud dari rasa keingintahuannya; serta
- 4) Dapat mengembangkan kemandiriannya dan menjadi dirinya sendiri karena melalui bermain anak selalu bertanya, meneliti lingkungan, belajar mengambil keputusan dan berlatih peran sosial sehingga anak menyadari kemampuan serta kelebihanannya.

Selain itu, Triharso (2013: 10-13) menyatakan bahwa bermain memberikan banyak manfaat yang dapat menunjang perkembangan anak. Berikut manfaat-manfaat bermain bagi perkembangan anak.

1) Bermain mempengaruhi perkembangan fisik anak

Bila anak mendapatkan kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh maka tubuh anak menjadi sehat. Otot-otot tubuh dapat berkembang menjadi kuat. Selain itu, anggota tubuh mendapat kesempatan untuk digerakkan. Anak juga dapat menyalurkan energi yang berlebihan sehingga dia tidak merasa gelisah. Jika anak harus duduk diam selama

berjam-jam, dia akan merasa bosan, tidak nyaman, dan tertekan. Hal ini bisa diamati terutama pada anak usia dini yang memang pada umumnya aktif, banyak bergerak, dan rentang perhatiannya masih terbatas.

2) Bermain dapat digunakan sebagai terapi

Bermain dapat digunakan sebagai media psiko terapi atau “pengobatan” terhadap anak. Terapi ini dikenal dengan sebutan terapi bermain. Bermain dapat digunakan sebagai media terapi karena selama bermain perilaku anak terlihat lebih bebas. Selain itu, bermain adalah sesuatu yang secara alamiah sudah ada dalam diri anak.

3) Bermain meningkatkan pengetahuan anak

Aspek motorik kasar dan motorik halus anak turut berkembang, misalnya dengan aktivitas menggambar dan menulis (mencoret-coret). Melalui permainan pula pada usia anak prasekolah diharapkan akan menguasai konsep seperti warna, ukuran, bentuk, arah, dan besaran sebagai landasan untuk belajar menulis, bahasa, matematika, dan ilmu pengetahuan lain.

4) Bermain melatih penglihatan dan pendengaran

Ketajaman atau kepekaan penglihatan dan pendengaran juga sangat perlu dikembangkan. Kedua indra tersebut membantu anak agar lebih mudah belajar mengenal dan mengingat bentuk-bentuk atau kata-kata tertentu yang akhirnya memudahkan anak untuk belajar membaca serta menulis di kemudian hari. Kepekaan penglihatan dan pendengaran dapat dilatih sejak dini.

5) Bermain mempengaruhi perkembangan kreativitas anak

Anak usia dini memiliki rentang perhatian yang terbatas dan masih sulit diatur. Mereka masih mengalami kesulitan untuk belajar dengan serius. Dengan bermain, anak merasa senang.

6) Bermain mengembangkan tingkah laku sosial anak

Dengan meningkatnya usia, anak perlu belajar berpisah dengan pengasuh dan ibunya. Anak butuh diyakinkan bahwa perpisahan hanya berlangsung sesaat saja. Sedangkan dengan teman-teman sepermainan yang sebaya, anak dapat belajar berbagi hak milik mereka harus menggunakan permainan secara bergilir, melakukan kegiatan bersama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, serta mencari cara pemecahan masalah yang dihadapi dengan teman mainnya. Contohnya adalah bagaimana membuat aturan permainan sehingga pertengkaran dapat dihindari.

7) Bermain mempengaruhi nilai moral anak

Bermain adalah suatu kebutuhan yang sudah ada secara alamiah dalam diri anak. Dapat dikatakan tidak ada anak yang tidak suka bermain. Melalui bermain, seorang anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya karena banyaknya larangan yang dialami dalam hidupnya sehari-hari. Selain itu, aktivitas bermain dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan dalam diri anak yang tidak mungkin terpuaskan dalam kehidupan nyata. Bila anak memperoleh kesempatan untuk menyalurkan perasaan tegang, tertekan, dan menyalurkan dorongan-dorongan yang muncul dari dalam dirinya, anak akan merasa lega dan relaks.

Vygotsky (dalam Mutiah, 2010: 146) menyatakan bahwa bermain akan mempengaruhi perkembangan anak melalui tiga cara, yakni (1) melalui bermain akan menciptakan suatu kemampuan yang aktual di mana hal ini disebut dengan *Zone of Proximal Development (ZPD)*. Dengan ZPD ini kemampuan yang awalnya berupa potensi akan terealisasikan dalam perilakunya, (2) bermain memfasilitasi separasi (pemisahan) pikiran dari objek dan aksi. Pemisahan antara makna dan objeknya merupakan persiapan untuk berpikir abstrak, (3) bermain akan mengembangkan penguasaan diri, anak akan bertindak dalam skenario, dan tidak dapat sembarangan.

Manfaat bermain menurut Gabbard, *et.al.*, (1987: 362) “*Games that are carefully selected can be a valuable part of the physical education program by contributing to the total development of children. Games offer a multitude of opportunities that may add significantly not only in support of motorskill enhancement but also to cognitive and affective development.*” Permainan yang hati-hati dipilih dapat menjadi bagian berharga dari program pendidikan jasmani dengan berkontribusi terhadap total perkembangan anak-anak. Permainan menawarkan banyak peluang yang dapat menambah secara signifikan tidak hanya mendukung peningkatan keterampilan gerak, tetapi juga untuk perkembangan kognitif dan afektif.

Menurut Ismail (2009: 31) manfaat bermain sebagai berikut, (1) sarana anak untuk bermasyarakat, (2) untuk mengenal kemampuan sendiri, (3) untuk memperoleh kesempatan dalam mengembangkan fantasi, (4) dapat melatih penempatan emosi, (5) untuk memperoleh kegembiraan, kesenangan, dan

kepuasan, (6) melatih untuk mentaati peraturan. Vygotsky dalam Yuliani & Sujiono (2010: 34) percaya bahwa bermain membantu perkembangan kognitif anak secara langsung, tidak sekedar sebagai hasil dari perkembangan kognitif seperti yang dikemukakan oleh Piaget. Ia menegaskan bahwa bermain simbolik memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan berpikir abstrak. Sejak anak mulai bermain pura-pura maka anak menjadi mampu berpikir tentang makna-makna objek yang mereka representasikan secara independen.

Lebih lanjut Vygotsky berpendapat bahwa bermain dapat menciptakan suatu zona perkembangan *proximal* anak. Dalam bermain, anak-anak selalu berperilaku di atas usia rata-ratanya, di atas perilakunya sehari-hari, dalam bermain anak dianggap lebih dari dirinya sendiri. Selanjutnya dijelaskan terdapat dua ciri utama bermain, yaitu: (1) semua aktivitas representasional menciptakan situasi imajiner yang memungkinkan anak untuk menghadapi keinginan-keinginan yang tidak dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata, dan (2) bermain representasional memuat aturan-aturan berperilaku yang harus diikuti oleh anak untuk dapat menjalankan adegan bermain (Yuliani & Sujiono, 2010: 34).

Agar fungsi bermain terlaksana dengan baik, Yuliani & Sujiono (2010: 37) berpendapat bahwa terdapat enam karakteristik kegiatan bermain pada anak yang perlu dipahami oleh simulator, sebagai berikut:

- 1) Bermain datang dari dalam diri anak, artinya keinginan bermain harus muncul dari dalam diri anak sehingga anak dapat menikmati dan bermain sesuai dengan caranya sendiri. Itu artinya bermain dilakukan dengan kesukarelaan, bukan paksaan.
- 2) Bermain harus terbebas dari aturan yang mengikat, karena bermain adalah suatu kegiatan untuk dinikmati, anak memiliki cara bermainnya sendiri. Oleh karena itulah bermain pada anak selalu menyenangkan, mengasyikan, dan menggairahkan.

- 3) Bermain adalah aktivitas nyata atau sesungguhnya, oleh karenanya bermain melibatkan partisipasi aktif baik secara fisik maupun mental, seperti saat anak bereksplorasi dengan bermain air.
- 4) Bermain fokus pada proses daripada hasil, artinya dalam bermain anak mengenal dan mengetahui apa yang ia mainkan dan mendapatkan keterampilan baru.
- 5) Bermain didominasi oleh pemain di mana pemainnya adalah anak itu sendiri, bukan didominasi oleh orang dewasa.
- 6) Bermain melibatkan pemain secara aktif, artinya anak sebagai pemain harus terjun langsung dalam bermain. Jika anak pasif dalam bermain maka ia tidak akan memperoleh pengalaman baru karena bagi anak bermain adalah bekerja untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan baru.

Fungsi bermain bagi anak adalah inti dari proses pembelajaran. Melalui bermain anak bisa membangun pemahaman dan pengetahuan. Dengan kegiatan bermain yang positif, anak dapat melatih perkembangan otak dan motorik seperti melatih menggunakan otot tubuhnya dan menstimulus pengindraannya. Bermain menjadikan anak mampu menjelajahi dunia sekitarnya, mengenali lingkungan tempat ia tinggal termasuk mengenali diri sendiri. Sehingga kemampuan fisik anak semakin terlatih, begitu pula dengan kemampuan kognitif dan kemampuan sosialnya. Setiap anak juga dapat mengembangkan keterampilan emosinya, rasa percaya diri pada orang lain, kemandirian, dan keberanian untuk berinisiatif.

Melalui bermain juga anak dapat memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan dimensi motorik, kognitif, kreativitas, bahasa, emosi, sosial, nilai dan sikap hidup. Melalui kegiatan bermain, anak juga dapat melatih kemampuan bahasanya dengan cara mendengarkan beraneka bunyi, mengucapkan suku kata atau kata, memperbanyak kosa kata, berbicara sesuai dengan tata bahasa, dan sebagainya.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa fungsi bermain pada anak adalah suatu kegiatan yang dapat mengembangkan berbagai potensi pada anak, baik potensi fisik, kognitif, bahasa, sosial, emosi, kreativitas, dan pada akhirnya prestasi akademik. Selain itu, bermain juga berfungsi untuk mengembangkan rasa percaya diri, kemandirian, dan keberanian untuk berinisiatif dan pada dasarnya bermain berfungsi sebagai kekuatan yang dapat mempengaruhi perkembangan seorang anak karena melalui bermain didapat pengalaman yang penting dalam dunia anak yang menjadi dasar bagi pengembangan kurikulum bermain. Dalam penelitian ini, bermain yang diberikan adalah bentuk bermain menggunakan *shuttlecock*. Latihan bermain melempar *shuttlecock* diberikan selama 16 kali pertemuan dan diharapkan dengan bermain bola pantul kemampuan *smash* siswa akan meningkat.

4. Pengertian Permainan Target

Permainan target adalah salah satu klasifikasi permainan yang terdapat dalam sebuah pendekatan pendidikan jasmani yaitu *Teaching Games for Understanding (TGfU)*. Nopembri & Saryono (2012: 1) menjelaskan, *Teaching Games for Understanding (TGfU)* adalah suatu pendekatan yang awalnya dikembangkan di Universitas Loughborough, Inggris untuk merancang anak bermain. Pada tahun 1982, Bunker dan Thrope mengembangkan gagasan TGfU karena melihat anak-anak banyak meninggalkan pelajaran pendidikan jasmani dikarenakan oleh kurangnya keberhasilan dalam penampilan gerak, kurangnya pengetahuan tentang bermain, hanya memperhatikan teknik semata, hanya guru yang membuat keputusan pada permainan, dan kurangnya pengetahuan dari para

penonton dan penyelenggara pertandingan untuk mengerti apa yang dilakukan dalam permainan. TGfU sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik untuk memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk konsep dasar bermain dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan aktivitas jasmani. TGfU lebih menekankan pada pendekatan taktik tanpa memperdulikan teknik yang digunakan, bermain dalam segala posisi pada permainan tersebut, mengembangkan kreativitas bermain, kecepatan pengambilan keputusan dalam permainan dan menekankan berbagai macam variasi bermain (Nopembri & Saryono, 2012: 6).

Permainan target merupakan salah satu klasifikasi permainan yang ada dalam sebuah pendekatan pendidikan jasmani yaitu *Teaching Games for Understanding (TGfU)*. Nopembri & Saryono (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.

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:

- a. *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*.
- b. *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*.
- c. *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*.
- d. *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.

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, (Setiawan & Nopemberi, 2004: 56). Sedangkan menurut Mitchell, Oslin, & Griffin (2005: 5), TGfU adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang berpusat pada permainan dan siswa untuk membelajarkan tentang permainan yang berhubungan erat dengan olahraga dengan sifat pembelajaran yang konstruktis. Nopembri & Saryono (2012: 7), TGfU merupakan pendekatan pembelajaran yang berfokus pada tingkat kemampuan taktik untuk meningkatkan penguasaan keterampilan teknik, bukan keterampilan teknik untuk meningkatkan kemampuan taktik.

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, & 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 memainkannya sehingga permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal

yang dijadikan sarannya. 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 (Pambudi, 2007: 37). Kesadaran taktikal adalah prasyarat untuk kemampuan penampilan, tetapi pada saat bersamaan peserta harus menampilkan baik pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya. Kemampuan untuk memiliki keterampilan dalam permainan target secara tenang, percaya diri, konsentrasi, dan fokus pada target akan membantu seorang anak menganggap dirinya mampu serta akan membuat seorang mahasiswa merasa positif dan yakin akan kemampuan dirinya. Perubahan itu dapat berupa sesuatu yang baru, yang segera tampak dalam perilaku nyata maupun tersembunyi. Permainan target perlu dikemas dalam bentuk permainan agar pembelajaran lebih menyenangkan dan tidak membuat siswa menjadi jenuh. Permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak. Melalui permainan target diharapkan siswa memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Nilai yang diharapkan muncul adalah (1) Kemandirian sikap, (2) Kemandirian belajar, (3) Pembentukan karakter, dan (4) Pembentukan kepribadian. Sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan

akurasi yang tinggi apabila aktivitas ini dilakukan berulang-ulang maka akan terbentuk sifat-sifat yang terdapat dalam *target games* (Pambudi, 2007: 38).

Dapat disimpulkan bahwa 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. Dalam penelitian ini, *treatment* yang akan digunakan adalah permainan target. Net atau jaring merupakan pembatas berupa jaring yang membentang antara dua bidang permainan dan diikatkan pada tiang. Menurut Subardjah (2000: 51), panjang net yaitu 6,10 m yang diikatkan pada tiang net yang dipancangkan tepat pada titik tengah ujung garis samping bagian lapangan untuk permainan ganda dengan tinggi tiang 155 cm dari permukaan lantai.

6. Hakikat Siswa SMK/SMA

Siswa merupakan objek utama dalam pembelajaran. Setiap siswa satu dengan yang lain memiliki karakteristik yang berbeda. Pada jenjang pendidikan menengah siswa ini dikategorikan sebagai remaja. Menurut Wakiyono (2006: 16), mengemukakan fase-fase masa remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu: (1) Umur 12-15 tahun masa remaja awal, (2) Umur 15-18 tahun masa remaja tengah, (3) Umur 18-21 tahun umur remaja akhir. Selanjutnya Wakiyono (2006: 16) mengemukakan ciri remaja secara umum, remaja merupakan peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Remaja sering kali menunjukkan sifat-sifat karakteristik seperti: kegelisahan, kebimbangan karena terjadi pertentangan keinginan untuk mencoba mengkhayal dan aktivitas berkelompok, sedangkan ciri-ciri secara khusus antara lain:

- a. Ciri remaja putra
 - 1) Cenderung lebih kuat
 - 2) Lebih aktif
 - 3) Suaranya besar
 - 4) Badan bagian dada membesar
 - 5) Memproduksi lemak sedikit sehingga lebih kasar
 - 6) Tumbuh rambut dibagian tertentu
- b. Ciri remaja putri
 - 1) Pinggulnya melebar
 - 2) Memproduksi lemak banyak sehingga cenderung halus
 - 3) Suaranya melengking
 - 4) Payudaranya membesar
 - 5) Lebih emosional (perasa)

Menurut Ridwan (2008: 124-128) mengatakan bahwa masa awal remaja berlangsung kira-kira umur 13 sampai dengan umur 16/17 tahun. Masa remaja di sebut juga sebagai masa *adolescence*, yang mempunyai arti lebih kuat mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Selanjutnya Ridwan (2008: 56) mengemukakan ciri-ciri remaja sebagai berikut:

- a. Masa remaja periode penting.
Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja.
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan.
Apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan masa yang akan datang. Namun bekas yang ditinggalkan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan.
Perubahan tubuh, minat dan peran pada diri remaja sering menimbulkan masalah baru, sehingga mereka menginginkan dan menuntut kebebasan tapi mereka takut bertanggung jawab.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah.
Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi baik oleh laki-laki maupun perempuan. Karena mereka cenderung mengembangkan kebiasaan yang makin mempersulit keadaan sementara mereka tidak percaya akan bantuan orang lain.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.
Remaja berusaha mencari identitas diri untuk menjelaskan siapa dirinya dan peranannya di masyarakat.

- f. Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan.
Remaja cenderung berperilaku merusak sehingga diharapkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua agar tidak menimbulkan ketakutan pada diri remaja tersebut.
- g. Masa remaja sebagai masa yang realistik.
Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan apa adanya terlebih dalam hal harapan dan cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.
Remaja mulai menempatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa.

Lingkungan SMK YPT Purworejo yang dekat dengan perkotaan sangat mempengaruhi karakter siswanya. Masyarakat perkotaan yang keras menjadikan anaknya memiliki kepribadian yang keras juga. Siswa SMK YPT Purworejo tergolong sebagai remaja, di mana keadaan emosi dan perasaan siswa-siswinya cenderung berubah-ubah. Keadaan siswa ditunjukkan pada situasi pembelajaran yang ditandai dengan awalnya bergairah/semangat tiba-tiba berubah menjadi tidak semangat dan malas. Oleh sebab itu, siswa dengan kemampuan berpikir yang kritis enggan untuk melakukan aktivitas yang berat dan menolak hal-hal yang kurang dipahami sehingga muncul pertentangan dengan orang tua, teman, maupun guru. Hal ini terjadi karena pada masa pertumbuhan fisik yang belum mencapai kesempurnaan serta keadaan psikisnya masih labil.

B. Penelitian yang Relevan

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan sama-sama mengkaji mengenai teknik smash bulutangkis. Metode yang digunakan sama, yaitu eksperimen dan teknik analisis data juga sama. Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Rochmah (2012) yang berjudul “Pengaruh Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 12 kali. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta sebanyak 23 siswa. Tes ketepatan pukulan servis pendek diukur menggunakan instrumen kemampuan ketepatan pukulan servis pendek French oleh Tohar (1992: 216) dengan validitas 0,66 dan reabilitas 0,88. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai thitung 8,993 dengan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.005$. Nilai rerata hasil ketepatan pukulan servis pendek awal atau *pre-test* sebesar 47,70 sedangkan ketepatan *posttest* naik menjadi 59,91. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta.
2. Penelitian yang relevan juga dilakukan oleh Fortuna (2016) yang berjudul “Pengaruh Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (pra eksperimen), penelitian ini

termasuk dalam bentuk *one group pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 12 kali dengan instrumen berupa tes servis pendek *French* oleh Tohar (1992: 216) Dengan validitas 0,66 dan reabilitas 0,88. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY sebanyak 22 anak, pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*). Hasil penelitian diperoleh nilai t hitung (11,359) > t tabel (2,080), dan nilai *p* (0,000) < dari 0,05, dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dan positif metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

C. Kerangka Berpikir

Bulutangkis merupakan permainan yang sangat digemari oleh masyarakat di berbagai belahan dunia tanpa memandang umur, jenis kelamin maupun status sosial. Pukulan *smash* merupakan salah satu pukulan dasar dalam cabang olahraga bulutangkis yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Pukulan *smash* lebih mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan. Terdapat beberapa unsur yang sangat dominan dalam mencapai suatu pukulan *smash* yang baik, unsur tersebut adalah kekuatan lengan, kecepatan lengan, lecutan pergelangan tangan dan ketepatan arah ayunan. Melalui keterampilan pukulan *smash* yang baik, seorang pemain bulutangkis dapat menyerang dan mematikan lawan dengan cepat.

Kekuatan, kecepatan dan ketepatan arah ayunan lengan ketika melakukan pukulan *smash* dapat diajarkan melalui berbagai metode, namun yang paling baik adalah dengan metode bermain. Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan dan merupakan kebutuhan yang sudah melekat dalam diri setiap anak. Melalui bermain anak dapat belajar berbagai ketrampilan dengan senang hati, tanpa merasa terpaksa, atau dipaksa untuk mempelajarinya. Melalui bermain, anak dapat memetik berbagai manfaat bagi perkembangan aspek fisik-motorik, kecerdasan dan sosial emosional.

Permainan target merupakan suatu metode permainan yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *smash* siswa sekolah bulutangkis. Melalui permainan ini diharapkan mampu melatih komponen-komponen manimulatif siswa, terutama kekuatan, kecepatan, dan ketepatan arah ayunan lengan ketika melakukan pukulan *smash*.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir di atas dikemukakan hipotesis dalam penelitian ini, yaitu: Ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Eksperimen *The One Group Pretest Posttest Design*

<i>Pretest</i>	Variabel Terikat	<i>Posttest</i>
Y₁	X	Y₂

Keterangan:

- Y₁ : Pengukuran Awal (*Pretest*)
- X : Perlakuan (*Treatment*)
- Y₂ : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

1. Tes Awal
2. Perlakuan (*Treatment*)
Treatment dalam penelitian ini adalah memberikan latihan permainan target, dilaksanakan selama 16 kali pertemuan dengan satu kelompok eksperimen.
3. Pengukuran Akhir (*Posttest*)
Posttest bertujuan untuk mengetahui kemampuan akhir setelah diberi perlakuan. Pengukuran dilakukan sama seperti pengukuran yang dilakukan pada *pretest*, yaitu kemampuan *smash*.

Penelitian ini menggunakan *treatment* atau perlakuan berupa bermain melempar *shuttlecock* untuk mengetahui tingkat kemampuan *smash* siswa, dengan frekuensi perlakuan sebanyak 2 kali seminggu selama 6 minggu. Sebelum perlakuan tersebut diberikan *pretest* dengan menggunakan tes kemampuan *smash*, kemudian diberikan perlakuan berupa bermain melempar *shuttlecock* satu

lapangan bulutangkis penuh dengan 4 kombinasi permainan, sesudah itu dites kembali/diberi *posttest* dengan test yang sama. Setelah diberikan perlakuan selama 4 minggu dilakukan tes kembali/diberi *posttest* dengan tes yang sama pada saat *pre-test*. Hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian dibandingkan antara *pre-test* dengan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-*t*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di di SMK YPT Purworejo yang terletak di Jl. Brigjend Katamso 83 Kabupaten Purworejo. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6 Juli-26 Agustus 2017. Penelitian ini dilaksanakan di gedung olahraga bulutangkis YGSH Purworejo. Pengambilan data *pretest* dimulai pada hari Kamis, 6 Juli 2017, sedangkan untuk *posttest* dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 Agustus 2017. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 2 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Kamis, dan Sabtu.

C. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu permainan target sebagai variabel bebas dan ketepatan *smash* sebagai variabel terikat. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Permainan target yaitu permainan dengan mengarahkan suatu objek ke dalam sasaran yang telah dibuat dan dilakukan secara berpasangan dan individu dengan durasi selama 1 menit, dengan frekuensi perlakuan sebanyak 4 kali seminggu selama 4 minggu.

2. Kemampuan *smash* adalah suatu bentuk pukulan serangan, dengan menghasilkan laju *shuttlecock* sangat tinggi. Dalam penelitian ini, kemampuan *smash* putra usia 16-18 tahun peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo diukur dengan menggunakan tes kemampuan *smash*.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo yang berjumlah adalah 14 siswa.

Menurut Sugiyono, (2007: 56-61) Sampel adalah sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu jumlah keseluruhan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo diambil semua untuk menjadi sampel.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan adalah tes kemampuan *smash* oleh Anasir (2010: 27). Validitas dan reliabilitas meteran (m) dan *stopwatch* yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji melalui uji Tera oleh Balai Meterologi yang beralamat di Jl. Sisimangaraja No.21

Yogyakarta. Sedangkan untuk item tes kemampuan *smash* oleh Anasir (2010: 27) memiliki validitas 0,926 dari *kriterion round robin tournament* dan Reliabilitas 0,90 dari *test-retest*.

2. Teknik Pengumpulan Data

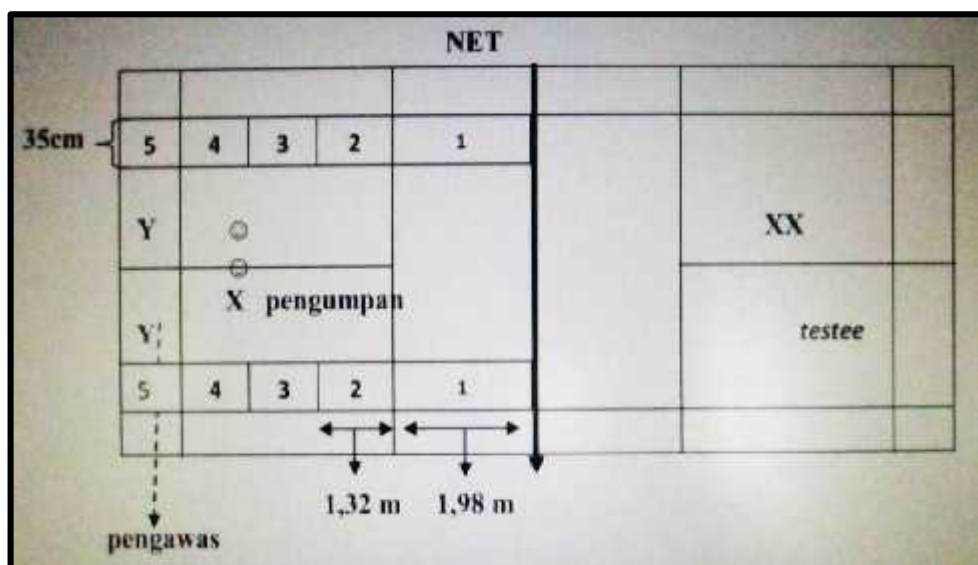
Untuk mengetahui kategori kemampuan *smash* siswa putra peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo yang berusia 16-18 tahun perlu dilakukan tes kemampuan *smash*, berikut adalah langkah-langkahnya:

- a. Tujuan: Mengukur tingkat ketelitian dan ketetapan *testee* di dalam melakukan *smash*.
- b. Alat /faslitas /pelaksana
 - 1) raket
 - 2) net
 - 3) lapangan bulutangkis
 - 4) *shuttlecock*
 - 5) alat ulis dan blangko penilaian
 - 6) pelaksana:
 - a) seorang pencatat nilai
 - b) seorang pengawas jatuhnya *shuttlecock* pada sasaran
 - c) seorang pengumpan
 - d) seorang pengambil
- c. Pedoman pelaksanaan
 - 1) Sebelum tes dimulai, pemain diberi penjelasan dan contoh mengenai tes yang akan diberikan, yaitu dengan mencoba 2 kali pukulan *smash* lurus dan silang

kemudian baru melakukan tes. Setiap *testee* melakukan pukulan *smash*, petugas akan mencatat hasil yang diperoleh *testee* sesuai dengan jatuhnya *shuttlecock* ke dalam tabel.

- 2) *Testee* menempatkan posisi yang telah ditentukan.
- 3) *Testor* yang telah melambungkan *shuttlecock* ke belakang dan *testee* bergerak ke belakang melakukan *smash* dan *testee* menempatkan kembali di posisi semula.
- 4) *Testee* melakukan *smash* setelah diberi umpan oleh *testor* dengan *service forehand* panjang.
- 5) Setelah menerima umpan, *testee* melakukan *smash*. Sasaran ditunjukkan dari kanan ke posisi kanan lawan dan sasaran dari kiri ke posisi kiri lawan dengan ketentuan daerah sasaran mempunyai nilai sama.
- 6) Hasil *smash* yang jatuh di daerah sasaran atau di atas garis belakang area *long service line for single*, dianggap sah dan dianggap mendapat nilai, sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran dan diluar lapangan mendapat nilai 0 (nol). Berikut adalah kriteria penilaian jika *shuttlecock* masuk ke daerah lapangan lawan:
 - a) Bila *shuttlecock* jatuh pada garis samping untuk tunggal atau (*side line for single*) pada jarak 1,98 m dari net dengan lebar 35 cm, maka skor yang diperoleh 1 (satu).
 - b) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court right* atau *left* pada jarak 1,32 m dari *short service line*, maka skor yang diperoleh 2 (dua).

- c) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service count* pada jarak 1,32 m sampai 2,64 m, maka skor yang diperoleh 3 (tiga).
 - d) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service count* pada jarak 2,64 m sampai 3,96 m, maka skor yang diperoleh 4 (empat).
 - e) Bila *shuttlecock* jatuh pada *long service line for single*, maka skor yang diperoleh 5 (lima).
 - f) Bila *shuttlecock* jatuh pada garis antara dua sasaran *smash*, maka skor yang diperoleh diambil yang terbesar.
 - g) Bila *testor* memberikan umpan, namun *testee* tidak memukul *shuttlecock*, maka *testee* tetap dianggap telah melakukan pukulan dan mendapat nilai 0 (nol).
 - h) Bila *testor* memberikan umpan *shuttlecock* buruk, *testee* diperbolehkan menolak untuk memukul dan umpan *shuttlecock* dilakukan perulangan.
- 7) Kesempatan melakukan adalah sebanyak 40 kali, dengan cara 20 kali dari sebelah kanan dan 20 kali dari sebelah kiri kemudian dijumlahkan nilainya.



Gambar 10. Lapangan untuk Tes Ketepatan Smash
(Sumber: Anasir, 2010: 27)

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a

ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash*

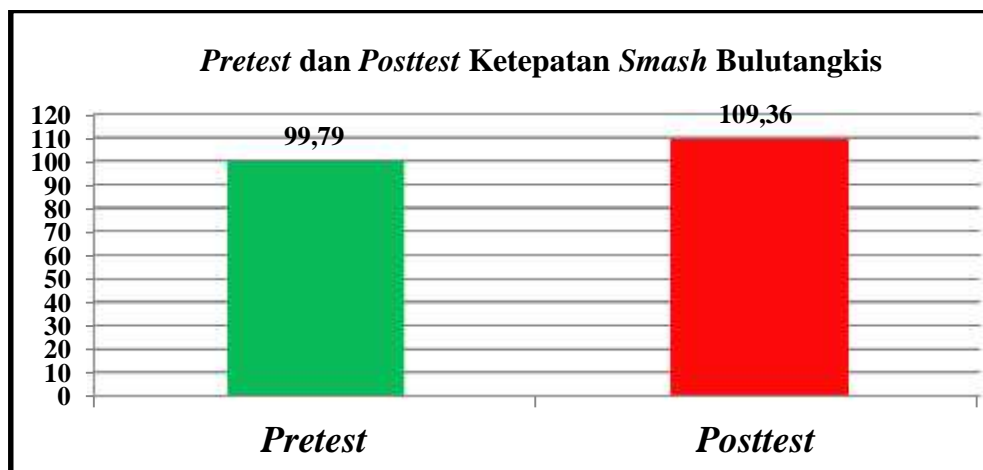
No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	S1	106	115	9
2	S2	123	129	6
3	S3	104	127	23
4	S4	82	98	16
5	S5	115	124	9
6	S6	103	117	14
7	S7	77	86	9
8	S8	95	98	3
9	S9	92	108	16
10	S10	96	101	5
11	S11	103	112	9
12	S12	98	105	7
13	S13	90	94	4
14	S14	113	117	4

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo, didapat nilai minimal = 77,00, nilai maksimal = 123,00, rata-rata (*mean*) = 99,79, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 12,57, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 86,00, nilai maksimal = 129,00, rata-rata (*mean*) = 109,36, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 13,00. Hasil selengkapnya pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	14	14
Mean	99.7857	109.36
Median	1.0050E2	1.1000E2
Mode	103.00	98.00 ^a
Std. Deviation	1.25709E1	1.30006E1
Minimum	77.00	86.00
Maximum	123.00	129.00

Berdasarkan deskriptif pada tabel 3 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMK YPT Purworejo

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,999	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,999	0,05	Normal

Dari hasil tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 82.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	28	0,725	Homogen

Dari tabel 5 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. p $0,725 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 82.

3. Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo”, berdasarkan hasil *pre-test*

dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka penggunaan permainan target memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 6 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 83.

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Smash*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t _{ht}	t _{tb}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	99,7857	6,231	2,160	0,000	9,57143	9,59%
<i>Posttest</i>	109,3600					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,231 dan t_{tabel} 2,110 (df 13;0,05) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,231 $>$ t_{tabel} 2,160, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo”, diterima. Artinya permainan target memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis. Dari data *pretest* memiliki rerata 99,79, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 109,36. Besarnya peningkatan ketepatan *smash* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 9,57, dengan kenaikan persentase sebesar 9,59%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan permainan target memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo, yaitu sebesar 9,59%. Permainan target merupakan salah satu klasifikasi permainan yang ada dalam sebuah pendekatan pendidikan jasmani yaitu *Teaching Games for Understanding (TGfU)*. 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.

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses

belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Hands & Martin (2003: 9) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif anak.

C. Keterbatasan Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*, meskipun peneliti sudah menghimbau sebelumnya untuk tidak melakukan kegiatan dengan aktivitas yang tinggi di luar latihan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes ketepatan *smash*, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Dalam pelaksanaan penelitian tidak di damping oleh ahli dalam bulutangkis (pelatih)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPT Purworejo”, dengan nilai $t_{hitung} 6,231 > t_{tabel (0,05)(13)} 2,160$, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 9,13%, sehingga H_a diterima.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Secara teoretis dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah yang dapat dikembangkan lebih lanjut lagi tentang bentuk latihan permainan target untuk meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga lain, tidak terbatas pada olahraga bulutangkis.
2. Secara praktis
 - a. Bagi pelatih penelitian ini dapat menjadi suatu referensi atau pilihan yang efektif untuk melatih teknik *smash* bulutangkis.
 - b. Bagi atlet penelitian ini dapat berguna untuk menambah wawasan tentang suatu bentuk latihan untuk meningkatkan teknik *smash* bulutangkis.

C. Saran

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.

2. Program latihan harus dikonsultasikan/validasi dengan dosen ahli terlebih dahulu.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ailwood, J. (2003). Governing early childhood education through play [Versi elektronik]. *Contemporary Issues in Early Childhood*, Vol. 4(3), 286–298.
- Alhusin, S. (2007). *Gemar bermain bulutangkis*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Anasir, S. (2010). *Hubungan antara ketepatan pukulan smash penuh dengan kemampuan bermain bulutangkis pada siswa kelas IV, V, VI SD Piri Nitikan Yogyakarta*. Skripsi, sarjana. UNY, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Butler, J, Griffin, L, & Anastasia. (2003). *More teaching games for understanding: Theory, Research and Practice*, (pp. 1-238). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fortuna, N. (2016). *Pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi, sarjana. UNY, Yogyakarta.
- Gabbard, C, Blanc, E.L, & Loney, S. (1987). *Physical education for children: building the foundation*. New Jersey. Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs.
- Grice, T. (2007). *Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hands, B.P. & Martin, M. (2003). Implement-ing a fundamental movement skill program in an early childhood setting: The children's perspectives. *Health Sciences Papers and Journal Articles*. Fremantle WA: University of Notre Dame.
- Hurlock, E,B. (2000). *Perkembangan anak*. Jakarta: Erlangga.
- Ismail. (2009). *Education games panduan praktis permainan yang menjadikan anak anda cerdas, kreatif, dan saleh*. Yogyakarta: Pro-U Media.
- Lutan, R. (2000). *Strategi pembelajaran penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mitchell, S.A., Oslin, J.L., Griffin, L.L. (2003). *Teaching sport concept and skills a tactical games approach*. Illinois: Human kinetics.

- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung: Yulistira.
- Mutiah, D. (2010). *Psikologi bermain anak usia dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nopembri, S & Saryono. (2012) *Model pembelajaran pendidikan jasman: fokus pada pendekatan taktik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pambudi, A.S. (2007). Target games dalam sebuah pengembangan konsep diri melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, volume 7, nomor 2, (pp 34-40)*.
- PBSI. (2006). *Pedoman praktis bermain bulutangkis*. Jakarta: PP. PBSI.
- Poole, J. (2008). *Belajar bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Purnama, S.K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Ridwan (2008). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Rochmah, F.N. (2012). *Pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Muhammadiyah 8 Yogyakarta*. Skripsi, sarjana. UNY, Yogyakarta.
- Sajoto. (2001). *Pebinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Setiawan, S & Soni Nopembri. (2004). Teaching games for understanding (konsep dan implikasinya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani). *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.
- Sugiarto, I. (2002). *Total Badminton*. Surakarta. CV. Setyaki Eka Nugraha.

- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. (2001). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Tedjasaputra, M.S. (2001). *Bermain, mainan, dan permainan untuk pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Grasindo.
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Triharso A. (2013). *Permainan kreatif & edukatif untuk anak usia dini*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Usman, M.U. (1993). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Wakiyono. (2006). *Psikologi perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Yuliani & Sujiono B. (2010). *Bermain kreatif berbasis kecerdasan jamak*. Jakarta: Indeks.

LAMPIRAN

Lampiran 3. Data *Pretest* dan *Posttest*

PRETEST KEMAMPUAN SMASH

No	NAMA	SMASH KANAN PRETEST																				TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	AA	4	0	4	0	5	3	3	0	4	4	0	4	2	0	2	0	5	4	4	0	48
2	AB	4	5	3	2	3	4	4	0	4	0	4	3	3	4	0	5	4	4	0	3	59
3	AC	0	4	2	5	2	0	4	2	0	3	1	5	4	5	5	3	3	0	4	5	57
4	AD	0	0	3	2	5	1	0	5	2	1	4	4	1	3	4	0	0	3	0	1	39
5	AE	0	0	4	4	0	3	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	3	3	3	0	66
6	AF	0	5	3	0	3	3	3	3	2	2	5	4	0	4	0	4	4	0	4	0	49
7	AG	0	4	4	4	4	4	0	3	3	4	0	0	4	0	5	1	5	3	1	4	53
8	AH	0	2	0	0	5	5	4	4	0	1	3	4	4	0	4	3	0	4	1	0	44
9	AI	4	0	4	5	0	5	0	2	1	0	1	5	1	0	2	5	0	4	5	5	49
10	AJ	0	4	4	0	4	0	0	4	4	4	4	0	0	4	0	4	1	0	4	0	41
11	AK	0	3	3	5	3	2	4	3	4	3	0	4	2	4	0	3	0	1	5	4	53
12	AL	0	4	0	4	5	5	3	0	4	4	4	4	3	5	4	0	4	3	3	2	61
13	AM	4	0	3	3	5	4	0	0	4	3	2	5	2	1	3	2	5	4	0	0	50
14	AN	0	4	0	4	4	5	3	5	0	4	3	4	5	0	0	3	3	4	5	2	58

No	NAMA	SMASH KIRI PRETEST																			TOTAL	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		20
1	AA	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	58
2	AB	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	64
3	AC	4	4	3	0	0	0	2	0	4	0	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	47
4	AD	0	5	3	3	3	4	4	5	0	0	0	3	0	4	0	0	1	0	4	4	43
5	AE	3	4	0	0	3	3	0	3	3	3	0	3	3	5	2	3	5	3	3	0	49
6	AF	3	3	3	3	5	0	2	4	3	3	0	3	3	0	3	0	5	3	4	4	54
7	AG	0	5	0	0	0	0	0	3	3	0	4	0	0	0	2	2	3	2	0	0	24
8	AH	4	0	3	2	4	4	3	4	0	4	4	4	4	0	3	0	2	0	3	3	51
9	AI	5	0	3	0	4	0	3	0	4	4	3	4	3	0	2	2	3	0	0	3	43
10	AJ	3	3	4	3	3	3	4	3	3	0	0	3	3	4	3	2	2	3	3	3	55
11	AK	0	2	5	1	2	3	0	4	0	3	3	0	4	4	3	3	4	3	3	3	50
12	AL	4	4	0	3	0	3	3	4	0	3	0	4	0	3	2	0	4	0	0	0	37
13	AM	0	0	3	0	0	0	3	3	3	4	0	4	3	0	4	0	4	3	3	3	40
14	AN	3	1	4	3	3	0	5	3	3	4	3	0	3	5	4	0	5	3	3	0	55

PRETEST KEMAMPUAN SMASH

No	Nama	Smash Kanan	Smash Kiri	Total
1	AA	48	58	106
2	AB	59	64	123
3	AC	57	47	104
4	AD	39	43	82
5	AE	66	49	115
6	AF	49	54	103
7	AG	53	24	77
8	AH	44	51	95
9	AI	49	43	92
10	AJ	41	55	96
11	AK	53	50	103
12	AL	61	37	98
13	AM	50	40	90
14	AN	58	55	113

POSTTEST KEMAMPUAN SMASH

No	NAMA	SMASH KANAN POSTTEST																				TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	AA	4	0	4	0	5	4	5	0	4	4	0	4	5	0	4	0	5	4	4	0	56
2	AB	4	5	3	0	3	4	4	0	4	0	4	5	3	4	0	5	4	4	0	3	59
3	AC	0	4	5	5	4	0	4	4	0	3	0	5	4	5	5	3	3	0	4	5	63
4	AD	0	0	4	0	5	4	0	5	0	0	4	4	0	3	4	0	0	3	0	0	36
5	AE	0	0	4	4	0	3	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	3	3	3	0	66
6	AF	0	5	4	0	3	0	3	3	0	4	5	4	0	4	0	4	4	0	4	0	47
7	AG	0	4	4	4	4	4	0	3	3	4	0	0	4	0	5	5	5	3	5	4	61
8	AH	0	4	0	0	5	5	4	4	0	0	3	4	4	0	4	3	0	4	0	0	44
9	AI	4	0	4	5	0	5	0	4	5	0	0	5	0	0	5	5	0	4	5	5	56
10	AJ	0	4	4	0	4	0	0	4	4	4	4	0	0	4	0	4	0	0	4	0	40
11	AK	0	3	4	5	0	4	4	5	4	3	0	4	0	4	0	3	0	0	5	4	52
12	AL	0	4	0	4	5	5	3	0	4	4	4	4	3	5	4	0	4	3	3	0	59
13	AM	4	0	0	3	5	4	0	0	4	3	0	5	0	0	3	5	5	4	0	0	45
14	AN	0	4	0	4	4	5	0	5	0	4	3	4	5	0	0	3	3	4	5	0	53

No	NAMA	<i>SMASH KIRI POSTTEST</i>																				TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	AA	4	0	4	5	5	0	4	4	4	0	4	5	3	4	0	5	0	4	0	4	59
2	AB	4	0	4	3	5	4	5	3	0	4	5	2	4	4	4	3	4	4	0	4	66
3	AC	5	5	0	4	4	0	3	4	0	4	5	5	4	0	4	4	5	5	5	0	64
4	AD	3	4	4	5	0	0	3	5	5	5	0	4	5	5	0	5	4	3	4	4	62
5	AE	4	4	0	3	0	4	4	0	0	3	4	4	5	4	5	5	5	4	4	0	58
6	AF	0	4	0	0	5	0	4	4	5	5	5	5	5	0	5	4	5	0	4	0	64
7	AG	0	0	4	0	0	0	0	1	3	0	0	3	2	2	0	0	3	0	0	4	25
8	AH	4	4	0	0	5	4	0	5	0	3	4	0	4	4	5	4	0	4	4	0	54
9	AI	4	0	4	3	4	0	0	4	0	0	4	5	4	0	5	5	5	4	0	4	52
10	AJ	0	4	0	5	4	3	3	4	5	0	4	5	3	5	0	5	3	0	4	0	61
11	AK	4	0	4	5	4	4	3	5	4	4	0	4	5	3	0	0	3	4	0	4	60
12	AL	5	4	0	0	3	4	4	0	0	0	4	3	3	0	4	4	0	5	4	0	46
13	AM	0	4	5	4	3	0	0	3	4	5	0	5	5	0	3	5	0	0	4	5	49
14	AN	4	0	3	5	5	0	0	4	5	5	5	5	5	0	5	5	5	4	0	3	64

No	Nama	<i>Smash Kanan</i>	<i>Smash Kiri</i>	Total
1	AA	56	59	115
2	AB	63	66	129
3	AC	63	64	127
4	AD	36	62	98
5	AE	66	58	124
6	AF	53	64	117
7	AG	61	25	86
8	AH	44	54	98
9	AI	56	52	108
10	AJ	40	61	101
11	AK	52	60	112
12	AL	59	46	105
13	AM	45	49	94
14	AN	53	64	117

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	14	14
	Missing	0	0
Mean		99.7857	1.0936E2
Median		1.0050E2	1.1000E2
Mode		103.00	98.00 ^a
Std. Deviation		1.25709E1	1.30006E1
Minimum		77.00	86.00
Maximum		123.00	129.00
Sum		1397.00	1531.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	77	1	7.1	7.1	7.1
	82	1	7.1	7.1	14.3
	90	1	7.1	7.1	21.4
	92	1	7.1	7.1	28.6
	95	1	7.1	7.1	35.7
	96	1	7.1	7.1	42.9
	98	1	7.1	7.1	50.0
	103	2	14.3	14.3	64.3
	104	1	7.1	7.1	71.4
	106	1	7.1	7.1	78.6
	113	1	7.1	7.1	85.7
	115	1	7.1	7.1	92.9
	123	1	7.1	7.1	100.0
Total		14	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	86	1	7.1	7.1	7.1
	94	1	7.1	7.1	14.3
	98	2	14.3	14.3	28.6
	101	1	7.1	7.1	35.7
	105	1	7.1	7.1	42.9
	108	1	7.1	7.1	50.0
	112	1	7.1	7.1	57.1
	115	1	7.1	7.1	64.3
	117	2	14.3	14.3	78.6
	124	1	7.1	7.1	85.7
	127	1	7.1	7.1	92.9
	129	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		14	14
Normal Parameters ^a	Mean	99.7857	1.0936E2
	Std. Deviation	1.25709E1	1.30006E1
Most Extreme Differences	Absolute	.101	.097
	Positive	.096	.097
	Negative	-.101	-.096
Kolmogorov-Smirnov Z		.378	.363
Asymp. Sig. (2-tailed)		.999	.999
a. Test distribution is Normal.			

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Pretest-Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.126	1	28	.725

Lampiran 6. Uji t

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	99.7857	14	12.57090	3.35971
Posttest	1.0936E2	14	13.00063	3.47457

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	14	.900	.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 Pretest - Posttest	-9.57143	5.74743	1.53607	-12.88990	-6.25296	-6.231	13	.000

Lampiran 7. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t


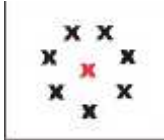
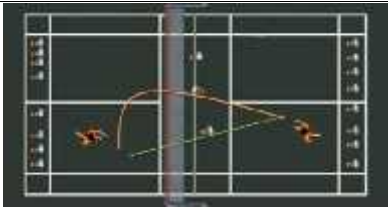
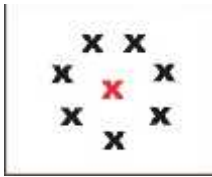

d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

MATERI PELAKSANAAN

No	Materi	Dosis	Sesi
<i>Pretest</i>		Sampai Selesai	
1	Lempar kok bebas ke lapangan lawan	10 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik	1-2
2	Permainan Papan Nomor	10 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik	3-4
3	Lingget	10 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik	5-6
4	Keranjang Bernilai	10 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik	7-8
5	Tali keranjang	10 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik	9-10
6	Pelangi Bernilai	10 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik	11-12
7	Simpai simpoi	10 repetisi x 4 set <i>Recovery</i> 30 detik	13-14
<i>Posttest</i>		Sampai Selesai	


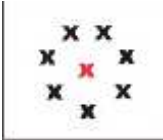

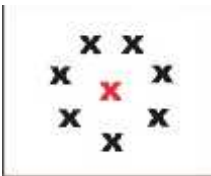

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Tipe permainan	: 1
Waktu	: 90 menit	Pertemuan	: 1 dan 2
Sasaran latihan	: Ketepatan	Peralatan	: peluit, <i>stopwatch</i> ,
Jumlah siswa	: 14	Shuttlecock.	
Hari/tanggal	:	Intensitas	: sedang
Pukul	:		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	10 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	20 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti Melempar Kok Ke Lapangan Lawan Jarak dari lemparan sampai sasaran 7-8 meter	40 menit Rep : 10 Set : 4 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		Setiap anak melempar kok ke lapangan lawan sebanyak 10 kali selama 4 set. Teknik lemparan dari atas seperti melakukan pukulan <i>smash</i>
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.


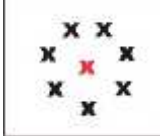
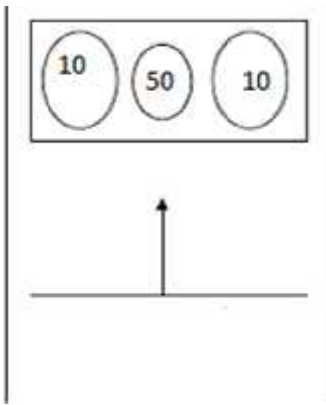
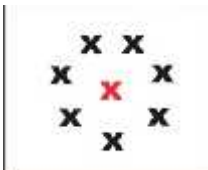

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Tipe permainan	: 1
Waktu	: 90 menit	Pertemuan	: 3 dan 4
Sasaran latihan	: Ketepatan	Peralatan	: peluit, <i>stopwatch</i> ,
Jumlah atlet	: 14	<i>Shuttlecock.</i>	
Hari/tanggal	:	Intensitas	: sedang
Pukul	:		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	10 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	20 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti Permainan Papan Nomor Jarak lemparan sampai sasaran 7-8 meter	40 menit Rep : 10 Set : 4 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		Setiap anak melempar kok ke lapangan lawan yang sudah diberi skor, sebanyak 10 kali selama 4 set. Teknik lemparan dari atas seperti melakukan pukulan <i>smash</i>
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.


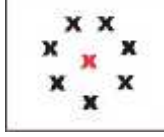
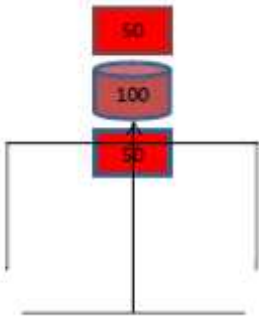
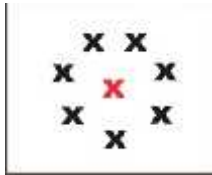

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Tipe permainan	: 1
Waktu	: 90 menit	Pertemuan	: 5 dan 6
Sasaran latihan	: Ketepatan	Peralatan	: peluit, <i>stopwatch</i> ,
Jumlah atlet	: 14	<i>Shuttlecock</i> .	
Hari/tanggal	:	Intensitas	: sedang
Pukul	:		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti Lingget Jarak lemparan sampai sasaran 7-8 meter	65 menit Rep : 10 Set : 4 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		Siswa melempar kock dan berusaha mengenai sasaran, lingkaran target berada di lapangan lawan. Lemparan dilakukan sebanyak 10 kali lemparan selama 4 set. Teknik lemparan dari atas seperti melakukan pukulan <i>smash</i>
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam rantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.


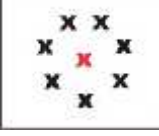
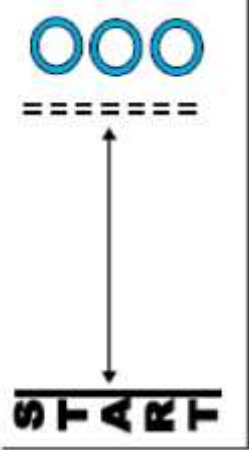
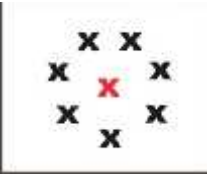

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Bulutangkis **Tipe permainan** : 1
Waktu : 90 menit **Pertemuan** : 7 dan 8
Sasaran latihan : Ketepatan **Peralatan** : peluit, *stopwatch*,
Jumlah atlet : *Shuttlecock*.
Hari/tanggal : **Intensitas** :
Pukul :

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti Tali Keranjang Jarak lemparan sampai sasaran 7-8 meter	65 menit Rep : 10 Set : 4 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		Siswa melempar kok dan berusaha mengenai target, target berada di lapangan lawan. Lemparan dilakukan sebanyak 10 kali lemparan selama 4 set. Teknik lemparan dari atas seperti melakukan pukulan <i>smash</i>
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



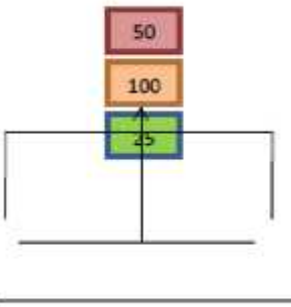
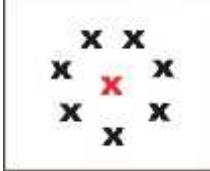
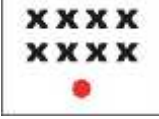
SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Tipe permainan	: 1
Waktu	: 90 menit	Pertemuan	: 9 dan 10
Sasaran latihan	: Ketepatan	Peralatan	: peluit, <i>stopwatch</i> ,
Jumlah atlet	: 14	Shuttlecock	
Hari/tanggal	:	Intensitas	: sedang
Pukul	:		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti Keranjang Bernilai Jarak lemparan sampai sasaran 7-8 meter	65 menit Rep : 10 Set : 4 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		Siswa melempar <i>shuttlecock</i> , Masing - masing siswa diberi kesempatan 10 kali pukulan selama 4 set, jika <i>shuttlecock</i> lewat di antara 2 tali nilainya 50 dan jika masuk keranjang nilai 50, total jika lewat diantara tali dan masuk keranjang adalah 100. Teknik lemparan dari atas seperti melakukan pukulan <i>smash</i>
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.



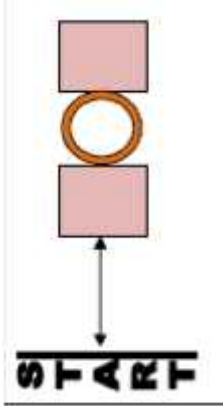
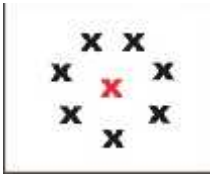

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Tipe permainan	: 1
Waktu	: 90 menit	pertemuan	: 11 dan 12
Sasaran latihan	: Ketepatan	Peralatan	: peluit, <i>stopwatch</i> ,
Jumlah atlet	: 14	<i>Shuttlecock</i>	
Hari/tanggal	:	Intensitas	: sedang
Pukul	:		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti Pelangi Bernilai Jarak lemparan sampai sasaran 7-8 meter	65 menit Rep : 10 Set : 4 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		Siswa melempar <i>shuttlecock</i> pada kertas warna yang paling tinggi nilainya Masing - masing siswa diberi kesempatan 10 kali pukulan selama 4 set. Teknik lemparan dari atas seperti melakukan pukulan <i>smash</i>
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Tipe permainan	: 1
Waktu	: 90 menit	Pertemuan	: 13 dan 14
Sasaran latihan	: Ketepatan	Peralatan	: peluit, <i>stopwatch</i> ,
Jumlah atlet	: 14	Shuttlecock	
Hari/tanggal	:	Intensitas	: sedang
Pukul	:		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti Pelangi Bernilai Jarak lemparan sampai sasaran 7-8 meter	65 menit Rep : 10 Set : 4 Rec : 30 detik Interval : 3 mnt		Siswa melempar <i>shuttlecock</i> ke arah target. Masing - masing siswa diberi kesempatan 10 kali pukulan 4 set, jika <i>shuttlecock</i> masuk di kertas warna nilainya 50, jika masuk di simpai nilainya 100. Teknik lemparan dari atas seperti melakukan pukulan <i>smash</i>
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

Lampiran 9 : Dokumentasi
Siswa sedang melakukan *forehand smash*



Siswa sedang melakukan *overhead smash*

