

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK DAN SERVIS
PANJANG EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS
DI SMPN 1 JAPARA KABUPATEN KUNINGAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
Deka Azis Darmawan
NIM 20601244044

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK DAN SERVIS
PANJANG EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS
DI SMPN 1 JAPARA KABUPATEN KUNINGAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
Deka Azis Darmawan
NIM 20601244044

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK DAN SERVIS
PANJANG EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS
DI SMPN 1 JAPARA KABUPATEN KUNINGAN**

Deka Azis Darmawan
NIM 20601244044

ABSTRAK

Penelitian ini Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek dan Servis Panjang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat.

Penelitian ini menggunakan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, penelitian ini termasuk dalam bentuk one group *pretest-posttest* design dengan perlakuan sebanyak 16 kali dengan instrumen berupa tes servis pendek dan servis panjang. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat sebanyak 25 anak, pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dengan analisis uji t (paired sample t test).

Hasil penelitian diperoleh nilai t hitung ($10.745 > t$ tabel $(2,060)$), dan nilai $p (0,001) <$ dari $0,05$, dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target terhadap servis panjang siswa peserta SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat. Kemudian derajat pengaruh permainan target terhadap ketepatan servis pendek sebesar 8% dan servis panjang sebesar 49% dan total keseluruhan antara servis pendek dan servis panjang sebesar 77%.

Kata kunci: Ketepatan, Permainan Target, Servis

**EFFECT OF TARGET GAME TOWARDS THE INCREASING
ACCURACY OF SHORT SERVE AND LONG SERVE OF BADMINTON
EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMPN 1 JAPARA, KUNINGAN
REGENCY**

ABSTRACT

This research aims to investigate the effect of target games towards the increasing accuracy of short and long serve shots among badminton extracurricular members of SMP Negeri 1 Japara (Japara 1 Junior High School), Kuningan Regency, West Java.

This research employed an experimental method known as the one-group pretest-posttest design. The research consisted of 16 treatments and utilized instruments in the form of short and long serve tests. The research focused on 25 players involved in the badminton extracurricular program at SMP Negeri 1 Japara, Kuningan Regency, West Java. The participants were selected by using purposive sampling. The data analysis employed normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing, specifically utilizing t-test analysis, specifically the paired sample t-test.

The study gain a calculated t-value of 10.745, compared to the critical t-value at 2.060 from the t-table. The resultant p-value is at 0.001, which is less than the significance level of 0.05. Therefore, it can be inferred that there is a substantial effect of the target game training method towards the lengthy serve of students participating in badminton extracurricular activity at SMP Negeri 1 Japara, Kuningan Regency, West Java. The target game has an 8% influence on the accuracy of the short serve and a 49% influence on the accuracy of the long serve. The combined influence on the short serve and the long serve is at 77%.

Keywords: Accuracy, Target Game, Serve

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deka Azis Darmawan

NIM : 20601244044

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan
Ketepatan Pukulan Servis Pendek Dan Servis Panjang
Ekstrakulikuler Bulutangkis Di SMPN 1 Japara Kabupaten
Kuningan

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

Yogyakarta, 10 Juli 2024

Yang menyatakan,



Deka Azis Darmawan
NIM 20601244044

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK DAN SERVIS PANJANG EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS DI SMPN 1 JAPARA KABUPATEN KUNINGAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Deka Azis Darmawan
NIM 20601244044

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing

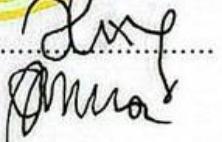
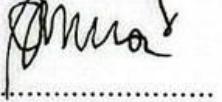
Dr. Ngatman, M.Pd
NIP 196706051994031001

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

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK DAN SERVIS PANJANG EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS DI SMPN 1 JAPARA KABUPATEN KUNINGAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

		Deka Azis Darmawan NIM 20601244044
Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Pada tanggal: 25 Juli 2024		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Amat Komari, M.Si (Ketua Tim Pembimbing)		1/8 - 24
Danang Bujo Broto, S.Pd.Jas.,M.Or (Sekertaris Tim Pengaji)		1/8 - 24
Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas.,M.Or (Pengaji Utama)		30/7 - 24



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas apa yang sudah saya lakukan hingga Tugas Akhir Skripsi ini selesai tanpa suatu halangan apapun. Saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua Orangtua tercinta, Bapak Undang Abdul Aziz dan Ibu Dede Dewintariyani yang senantiasa mendoakan, memotivasi, memberikan kasih sayang, dan materil yang tak pernah berhenti dicurahkan kepada saya serta selalu memberikan dukungan penuh sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan baik. Terima kasih atas segala doa, dukungan, ridho, dan cinta kasih yang telah diberikan.
2. Adik saya Allika Dwi Ramadhani, terima kasih atas keceriaan dan doa yang telah diberikan.
3. Segenap keluarga besar saya, terima kasih atas segala doa dan dukungan yang telah diberikan
4. Sahabat dan teman teman saya, terima kasih atas segala doa dan dukungan maupun semangat yang telah diberikan.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur kehadirat Allah SWT. Atas segala rahmat dan karunianya sehingga penulis diberikan kesehatan sehingga mampu menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Peneliti menyadari dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari doa, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan dan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen yang telah memberikan fasilitas selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Drs. Amat Komari, M.Si selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, tenaga, dan waktu yang terbaik dalam penulis menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
5. Kepala Sekolah, Guru, dan Peserta Didik di SMPN 1 Japara Kabupaten Kuningan, yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan waktu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Seluruh teman-teman PJKR A 2020 yang telah menjadi rumah selama masa pendidikan, terimakasih untuk cerita dan kenanganya.
7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah memberikan waktu, tenaga dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi dan manfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 10 Juli 2024
Yang menyatakan,



Deka Azis Darmawan
NIM 0601244044

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Deskripsi Teori	12
B. Penelitian Yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	41
D. Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Desain Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel	46
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan data	47
F. Teknik Pengumpulan Data	51
G. Teknik Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian.....	54
1. Hasil Uji Normalitas	54
2. Hasil Uji Homogenitas	55
3. Uji hipotesis (Paired Sample t Test)	56
B. Pembahasan	57
C. Keterbatasan penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Implikasi.....	60
C. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Game Satu	34
Gambar 2. Game Dua.....	35
Gambar 3. Game Tiga	36
Gambar 4. Game Empat.....	37
Gambar 5. Game lima	38
Gambar 6. Kerangka Berpikir	41
Gambar 7. Desain Penelitian.....	45
Gambar 8. Lapangan Tes Servis Pendek.....	48
Gambar 9. Lapangan Tes Servis Panjang	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Servis Pendek.....	54
Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Servis Panjang	55
Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Servis Pendek	55
Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Servis Panjang.....	56
Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Pukulan Servis Pendek	56
Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Pukulan Servis Panjang.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Sk Dosen Pembimbing	66
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	68
Lampiran 4. Pogram Latihan.....	69
Lampiran 5. Data Penelitian Pre-Test	86
Lampiran 6. Data Penelitian Post-Tes.....	88
Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa	90
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas	91
Lampiran 9. Hasil Uji Homogenitas	92
Lampiran 10. hasil Uji Hipotesis	93
Lampiran 11. Dokumentassi Penelitian	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan sangat penting artinya bagi perkembangan manusia. Karena melalui pendidikan, diharapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitasnya. Dengan adanya pendidikan, manusia tak hanya mendapatkan pengajaran keahlian khusus tetapi juga sesuatu yang lebih mendalam. Proses keberhasilan pembelajaran ditentukan oleh interaksi antara manusia yaitu yang mengajar atau yang biasa disebut guru dengan orang yang diajar atau peserta didik. Sistem pendidikan senantiasa harus dikembangkan sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan yang terjadi baik di tingkat lokal, nasional, maupun global (mulyasa 2006,p.4).

Maka dari itu, didalam pendidikan bukan hanya sekedar belajar akademik saja, namun juga berkaitan dengan pembentukan karakter peserta didik. Pembentukan karakter peserta didik yaitu mampu bersaing, beretika, bermoral, sopan, santun, dan berinteraksi bukan hanya disekolah namun juga dimasyarakat. Untuk melatih peserta didik lebih berkarakter peserta didik tidak hanya diberikan pengetahuan saja namun juga bisa dari pendidikan jasmaninya. Dalam hal ini pendidikan jasmani sangat dibutuhkan oleh peserta didik dalam pembentukan karakter disekolah.

Pada saat ini pendidikan jasmani di sekolah pembentukan karakter peserta didik sangatlah minim. Karena di dalam kegiatan jasmani sekarang hanya melatih psikomotor peserta didik, sedangkan bagian efektif dan kognitif

kurang diperhatikan oleh guru penjas. Padahal pendidikan jasmani sebagai media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, penalaran, pengetahuan penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) dan pembinaan pola hidup sehat.

Dalam rangka membantu mencapai tujuan pendidikan nasional. Olahraga pendidikan ini diharapkan dapat berkembang melalui kegiatan olahraga di sekolah dan luar pembelajaran olahraga yang meliputi kegiatan intrakurikuler dan esktrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran atau proses belajar-mengajar sedangkan kegiatan esktrakurikuler yaitu kegiatan yang dilakukan diluar jam pembelajaran dengan tujuan mengembangkan minat bakat peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa (Direktorat Pembinaan SMA, 2010,p.76). Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani maupun rohaninya.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaanya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan diluar jam sekolah. Pembina kegiatan ekstrakurikuler biasanya diatur oleh pihak sekolah, misalnya wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dan wakil kepala sekolah bidang kurikulum, guru penjasorkes, atau yang lain. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru sekolah sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten dibidangnya. (Surat keputusan Menteri pendidikan dan Kebudayaan Nomor 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993).

Kegiatan ekstrakurikuler sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan kebijakan dari sekolah, kemampuan guru, kemampuan siswa, dan kondisi lingkungan sekolah. Jenis kegiatan ekstrakurikuler yang lazim diselenggarakan di sekolah meliputi: ekstrakurikuler seni musik, ekstrakurikuler seni tari dan beberapa, ekstrakurikuler olahraga, dan ekstrakurikuler lainnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah diantaranya ialah: sepak takraw, bola voli, bulutangkis, bola basket, futsal, sepak bola, tenis meja dan beladiri karate.

Bulutangkis termasuk kegiatan ekstrakurikuler di sekolah karena permainan bulutangkis di Indonesia berkembang sangat pesat dan memiliki keunggulan. Menurut Johnson (1984) Bulutangkis dapat dikatakan sebagai hiburan pertandingan yang digemari berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan, dan pria maupun wanita diseluruh dunia. Permainan bulutangkis

dapat dimainkan di dalam maupun diluar ruangan untuk rekreasional juga sebagai ajang persaingan. Permainan bulutangkis selain olahraga dapat juga dijadikan salah satu objek yang memiliki banyak keuntungan dari segi sosial, hiburan, mental dan menurunkan berat badan khususnya bagi kaum hawa yang sering kali memiliki masalah dengan berat badan olahraga ini cocok untuk menurunkan berat badan. Selain sebagai wahana untuk rekreasi dapat juga dijadikan media untuk bersaing. Bersaing dalam hal ini berwujud dalam sebuah pertandingan.

Bulutangkis adalah suatu olahraga yang menggunakan alat berupa raket dan *shuttlecock* yang dimainkan oleh pemain *single* atau *double* dengan cara memukul bola bulutangkis *shuttlecock* melewati bagian atas net. Tidak dapat dipungkiri bahwa permainan bulu tangkis memerlukan kecepatan dan mobilitas bergerak yang dikombinasikan dengan agilitas yang biasa digunakan untuk menutup lapangan atau untuk mengejar *shuttlecock* ke segala arah. Gerakannya cepat dan disusul dengan perubahan arah, baik ke depan, ke belakang, ke samping kiri atau ke samping kanan. Di dalam permainan bulutangkis terdapat salah satu teknik yaitu teknik pukulan, seorang pemain dituntut untuk menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar untuk mencapai prestasi. Jenis pukulan yang harus dikuasai dalam bermain bulutangkis antara lain servis, lob, dropshot, smash, netting, underhand, dan drive menurut Alhusin (2007,p.24).

Diantara teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis, penelitian ini memfokuskan salah satu jenis teknik sebagai kajian utama

penelitian, yaitu teknik pukulan servis *forehand* panjang dan servis *backhand* pendek. Di dalam permainan bulutangkis servis merupakan modal utama. Setiap permainan harus memiliki ketepatan servis yang baik, karena servis sangat berpengaruh untuk mendapatkan angka dan memenangkan pertandingan. Servis merupakan pukulan tunggal yang paling penting di awal pertandingan, karena sulit bagi setiap pemain untuk mendapatkan skor secara konsisten tanpa servis yang memadai. Dalam permainan bulutangkis ada dua macam servis, yaitu servis panjang dan servis pendek. Servis panjang yaitu jenis servis yang sering digunakan dalam permainan tunggal. *Shuttlecock* dipukul dengan kekuatan maksimal sehingga melayang tinggi dan jauh, mendarat tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan (Sutrisno dan Yani Marlani 2009,p.19). Keuntungan dari servis panjang ini adalah dapat membuat lawan untuk mengeluarkan lebih banyak tenaga dan membuat lawan berada di posisi tidak menguntungkan, sehingga memudahkan untuk mengarahkan *shuttlecock* ke area kosong di lapangan lawan.

Servis pendek yaitu servis dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu: ke sudut titik perpotongan antara garis servis di depan dengan garis tengah dan garis servis dengan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net (Tohar, 1992,p.41). Servis pendek sering dilakukan dalam permainan ganda. Dalam melakukan servis pendek diperlukan ketepatan sehingga jatuhnya *shuttlecock* akurat dan tidak terlalu tinggi. Jika servis pendek tidak dilakukan dengan akurat dan *shuttlecock* melambung tinggi diatas net, hal itu akan dapat mudah terprediksi oleh pemain

lawan karena lawan bisa langsung melakukan teknik pukulan smash dan menjadi awal mula mendapatkan angka. Jika servis pendek dilakukan dengan akurat dan tidak terlalu tinggi sulit bagi lawan untuk mengembalikan bola sehingga tidak mudah melakukan serangan. Mengingat permainan bulutangkis menggunakan sistem *rally poin*, ketepatan pemain dalam melakukan servis harus ditingkatkan dan dikembangkan secara maksimal.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat menunjukan bahwa bentuk latihan menggunakan permainan target belum pernah diajarkan kepada peserta didik melainkan hanya pemberian materi lalu praktek sehingga peserta didik masih banyak melakukan kesalahan dalam melakukan servis panjang dan pendek serta kurangnya bentuk variasi latihan, hal itu memberi bukti bahwa latihan yang dilakukan menjadi membosankan. Selain itu, saat wawancara dengan guru olahraga membahas metode permainan target ini tidak pernah diterapkan saat latihan ekstrakurikuler dikarenakan keterbatasan waktu. Peserta didik masih banyak melakukan kesalahan servis pendek dan servis panjang seperti : (1) Posisi memegang raket masih salah saat melakukan servis pendek dan panjang, (2) Belum diketahui peningkatan ketepatan servis pendek dan panjang melalui permainan target, (3) Tidak adanya variasi latihan, sehingga siswa peserta ekstrakurikuler merasa bosan dan tidak tertarik, (4) Kemampuan ketepatan servis pendek dan panjang masih rendah/kurang akurat sehingga diperlukan peningkatan ketepatan dalam melakukan servis pendek dan panjang.

Dengan melihat uraian diatas di butuhkan adanya variasi latihan yang tepat yaitu dengan metode pendekatan bermain. Pada dasarnya pemain senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, dan sederhana. Didalam penelitian ini permainan target diharapkan tepat untuk meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek dan servis panjang bulutangkis.

Adanya bentuk variasi latihan yang menyenangkan dan menarik, diharapkan mampu membuat siswa lebih bersemangat mengikuti kegiatan eskstrakulikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat dan dapat meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek dan servis panjang. Dengan adanya berbagai macam metode latihan berupa permainan, akan membuat siswa lebih bersemangat untuk bergerak aktif sekaligus memberikan kesempatan anak mendapatkan hal yang baru dari metode latihan berupa permainan. Peneliti ingin membantu pelatih dalam melakukan latihan servis pendek dan panjang dengan permainan berupa permainan target.

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 menurut Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003). Permainan target adalah permainan yang ditentukan oleh diri sendiri, karna kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain. Menurut (Tri Ani Hastuti, 2011,pp.3-4) Permainan ini tidak mengenal kontak tubuh dengan lawan. Permainan target dianggap sangat cocok untuk meningkatkan ketepatan karena hampir sama dengan servis pendek dan servis panjang yaitu

mempunyai arah menuju sasaran dengan tepat, servis juga membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam pelaksanaanya. Dapat disimpulkan permainan target mempunyai keselarasan dengan servis pendek dan panjang bulutangkis, jika permainan target dilaksanakan secara kontiyu dengan latihan yang rutin dan berulang – ulang. Maka permainan target termasuk di dalam susunan program latihan yang akan diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara.

Berkaitan dengan hal diatas metode untuk mengatasinya dengan menggunakan permainan target, tujuannya agar peserta ektrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat dapat meningkat keterampilan bermain bulutangkisnya, khususnya meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek dan servis panjang. Maka dari itu, dengan melihat permasalahan tersebut untuk menguji dan membuktikan dengan penelitian, judul yang dipilih adalah “Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek dan Servis Panjang Ekstrakulikuler Bulutangkis Di SMP Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Posisi memegang raket ketika melakukan servis pendek dan servis panjang siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat masih salah sehingga *shuttlecock* sering jatuh di dekat net dan *shuttlecock* jatuh digaris luar lapangan.

2. Kemampuan ketepatan servis pendek dan servis panjang siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat masih rendah/kurang akurat.
3. Variasi latihan servis pendek dan servis panjang masih kurang bervariasi memberikan efek bosan dan kurang tertarik, sehingga peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat kurang bersemangat dalam mengikuti ekstrabulutangkis.
4. Belum diketahui peningkatan ketepatan pukulan servis pendek dan servis panjang panjang melalui permainan target, sehingga perlunya peningkatan ketepatan pukulan servis pendek dan panjang siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis melalui permainan target di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat sebagai proses keberhasilan melakukan pukulan servis pendek dan servis panjang dalam bermain bulutangkis.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah bertujuan untuk membatasi masalah yang akan diteliti guna menghindari penafsiran yang berbeda. Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek dan Servis Panjang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Apakah Ada Pengaruh

Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek dan Servis Panjang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek dan Servis Panjang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian diharapkan dapat memberikan masukan dan manfaat kepada pihak pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan dan menjadi bahan kajian dalam dunia bulutangkis khususnya mengenai peningkatan akurasi servis pendek dan servis panjang dengan metode latihan permainan yang ditargetkan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta ekstrakurikuler bulutangkis, dapat memberikan pengalaman baru untuk meningkatkan akurasi servis pendek dan servis panjang dengan menggunakan permainan target untuk melatih teknik dasar servis pendek dan panjang bulutangkis.

- b. Bagi pembina ekstrakurikuler, memberikan pengetahuan dan informasi yang berorientasi pada permainan target yang dapat digunakan untuk melatih servis pendek dan servis panjang bulutangkis.
- c. Bagi masyarakat, memberikan informasi bahwa ekstrakurikuler khususnya bulutangkis dapat dijadikan wadah dan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan bermain bulutangkis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bulutangkis

Bulutangkis merupakan olahraga yang bersifat individual yang dapat dimainkan satu orang melawan satu orang dan dua orang melawan dua orang. Olahraga Bulutangkis yaitu olahraga yang dimainkan menggunakan raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock* sebagai objek pukul, yang dipukul bolak balik melewati net dan jatuh di daerah permainan lawan dengan tujuan mematikan lawan atau lawan tidak bisa mengembalikan *shuttlecock* yang di sebrangkan. Agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, setiap individu harus mampu memukul *shuttlecock* dari atas maupun dari bawah. Lapangan untuk memainkan olahraga bulutangkis berbentuk persegi panjang dengan lebar 6,10 m dan panjang 13,40 m, menurut Syahri alhusin (2007,p.16). Net merupakan pembatas berupa jaring yang membentang antara dua bidang permainan dan diikatkan pada tiang sebagai pembatas area bermain antara pemain.

Panjang net bulutangkis yaitu 6,10 m yang diikatkan pada tiang net dan dipancangkan tepat pada titik tengah ujung garis samping bagian lapangan untuk ganda dengan tinggi tiang bulutangkis yaitu 155 cm dari permukaan lantai serta raket bulutangkis berukuran tidak lebih dari 68 cm (Herman Subardjah 2000,pp. 51-54). Kepala raket bulutangkis mempunyai panjang 26 cm serta senar yang dipasang pada permukaan raket berukuran panjang 25 cm dan lebar 22 cm, sedangkan untuk pegangan raket tidak mempunyai ukuran tertentu

sesuai dengan keinginan pemainnya. *Shuttle* atau *bird* yaitu nama resmi dari *shuttlecock*. Menurut Roji (2007,p.40) *Shuttlecock* harus mempunyai 14-16 helai bulu dengan panjang bulu antara 64-70 milimeter dan berat antara 4,75-5,50 gram, yang ditancapkan pada dasar *shuttlecock*.

Menurut Herman Subardjah dan Satriya (2013,p.9) Permainan bulutangkis merupakan suatu olahraga yang menggunakan raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock* sebagai objek yang akan dipukul, dan tujuan dari permainan ini adalah untuk memperoleh *point* dan kemenangan dengan cara memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan *shuttlecock* di bidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* atau menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di area permainan sendiri. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul *shuttlecock* sekali sebelum melewati net. Sebuah reli atau permainan berakhir apabila *shuttlecock* menyentuh lantai, menyangkut di net atau menyentuh tubuh seorang pemain.

Pada permainan bulutangkis *shuttlecock* tidak di pantulkan melainkan harus diterbangkan di udara, dengan tujuan menjaga *shuttlecock* agar tetap berada di udara dalam waktu selama mungkin untuk menyatakan bahwa *shuttlecock* masih dalam keadaan hidup, Permainan bulutangkis merupakan permainan yang cepat sehingga dibutuhkan gerak yang enerjik, tepat dan akurat baik untuk tingkat kebugaran yang tinggi (Tony Grace 2002,p.1) .

2. Hakikat Latihan

Latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik dengan metode yang memiliki tujuan, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh dan kualitas psikis seseorang. Untuk meningkatkan prestasi, seorang atlet harus berpedoman terhadap latihan karena latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi, teori dan praktik sehingga meningkatkan kemampuan dan kesiapan seorang atlet. Menurut Sukadiyanto (2010,p.7) memberikan penjelasan tentang istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang mengandung beberapa makna seperti: *practice, exercise* dan *training*.

Dari beberapa istilah tersebut dalam bahasa indonesia semuanya memiliki arti yang sama yaitu latihan. Namun, berbeda dengan bahasa inggris setiap istilah kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Setelah di aplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya yaitu aktivitas fisik. Menurut Sukadiyanto (2010,p.7) pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih atau latihan senantiasa didukung dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung sehingga dapat menguasai keterampilan gerak sesuai cabang olahraganya.

Sebagai contoh, apabila seorang pemain futsal agar dapat menggiring bola maka diperlukan latihan *practice* dalam menggiring bola. Untuk itu

diperlukan alat bantu seperti *cone* yang disusun berjarak 1 meter sebanyak 10 *cone*. Pemain tersebut berusaha lari sambil menggiring bola dalam penguasaan penuh dengan cara zig zag melewati *cone* yang telah disusun. Selama dalam proses berlatih melatih *practice* merupakan bagian dari sebuah proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada suatu bentuk latihan *practice*.

Sukadiyanto (2010,p.13) memberikan penjelasan tentang pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah sarana utama dalam proses latihan sehari hari untuk meningkatkan kualitas fungsional sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan geraknya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu kali tatap muka dalam satu sesi latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain: (1) Pembukaan/Pengantar latihan, (2) Pemanasan (*warming up*), (3) Latihan inti, (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) Penutup (*cooling down*). Latihan yang dimaksudkan dalam kata *exercises* adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan tambahan (suplemen).

Materi dan bentuk susunan latihan dalam pembukaan, pemanasan, dan *cooling down* pada umumnya sama, bagi istilah *practice* maupun *exercises*. Latihan *exercises* sifatnya sebagai bagian dari istilah kata *training* yang dilakukan pada saat latihan harian atau dalam satu kali tatap muka. Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses kemampuan berolahraga yang

berisikan materi, teori, dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur sehingga tujuan latihan dapat tercapai menurut Sukadiyanto (2010,p,8). Dapat disimpulkan bahwa persamaan makna dari latihan baik dari yang berasal dari kata *exercises*, *practice* dan *training* adalah sama sama meningkatkan, yaitu meningkatkan keterampilan olahraga, kualitas fungsi tubuh, dan penyempurnaan kemampuan olahraga.

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training*, Adapun ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2010,p.11) antara lain, (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat, (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (5) Menggunakan metode tertentu yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Setiap proses latihan yang dilakukan memerlukan tujuan dan sasaran sebagai pedoman dan arah yang menjadi acuan dalam menjalankan program latihan. Sasaran dan tujuan latihan juga disampaikan oleh Sukadiyanto (2010,p.13) antara lain: (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah untuk meningkatkan kualitas fisik (umum dan khusus sesuai cabang olahraganya), teknik, taktik dan psikis atau mental yang dimiliki atlet agar dapat meraih puncak prestasi.

3. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari, yang digunakan sebagai petunjuk pelaksanaan atau program latihan agar proses latihan dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Beberapa prinsip-prinsip latihan yang dapat dilaksanakan agar tujuan latihan tercapai, antara lain: (1) kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban latihan (*overload*), (5) progresif, (6) spesifikasi (kekhususan), (7) bervariasi, (8) pemanasan dan pendinginan (*warm-up dan cooling down*), (9) latihan jangka panjang (*long term training*), (10) berkebalikan (*reversibility*), (11) tidak berlebihan (*moderat*), dan (12) sistematik...(Sukadiyanto, 2010,p.19).

Didalam proses berlatih-melatih seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara bersamaan dan saling mendukung. Menurut Sukadiyanto (2010,p.18) Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan sangat berpengaruh terhadap keadaan kualitas fisik dan kemampuan psikis olahragawan.

“Fungsi utama latihan yaitu (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding...” (Sukadiyanto, 2010,p.13)

Meskipun materi disampaikan melalui metode bermain permainan target, pembina atau pengajar ekstrakurikuler harus tetap memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Permainan target akan disertakan dalam program susunan latihan yang akan diberikan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis. Menurut Tri Ani Hastuti (2011,p.27) Perlakuan pembelajaran *target games* yaitu berlangsung selama 12-16 kali pertemuan.

4. Hakikat Permainan Target

Permainan target adalah jenis permainan yang melibatkan tujuan utama untuk mencapai atau mengenai sasaran tertentu menggunakan alat atau benda. Selain itu, Permainan target juga merupakan salah satu klasifikasi permainan yang terdapat dalam sebuah pendekatan pendidikan jasmani yaitu *Teaching Games for Understanding* (TGfU). TGfU merupakan suatu model pembelajaran yang awalnya dikembangkan di Universitas Loughborough, Inggris untuk merancang anak bermain pada tahun 1982. Bunker dan Thorpe

mengembangkan konsep TGfU karena melihat dan mengamati bahwa banyak anak-anak meninggalkan pelajaran pendidikan jasmani akibat kurangnya keberhasilan dalam keterampilan gerak, kekurangan pemahaman tentang permainan, hanya memfokuskan pada teknik semata, dominasi keputusan oleh guru selama permainan, serta kurangnya pemahaman dari penonton dan penyelenggara mengenai apa yang terjadi dalam permainan. Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) adalah metode yang sesuai dengan kebutuhan anak dalam bermain (Aris Fajar Pambudi, 2011).

TGfU sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dengan memperkenalkan cara memahami olahraga melalui konsep dasar bermain. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam aktivitas jasmani. TGfU lebih menekankan pendekatan taktis tanpa terlalu memprioritaskan teknik yang digunakan. Pendekatan ini melibatkan bermain di berbagai posisi dalam permainan, mengembangkan kreativitas bermain, meningkatkan kecepatan pengambilan keputusan, dan menekankan berbagai variasi dalam permainan (Saryono dan Soni Nopemberi 2012,p. 6).

TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dalam bermain, sehingga dapat dengan cepat mengambil keputusan yang tepat dan bagaimana cara memainkan suatu permainan untuk memperoleh manfaat dari permainan (Caly Setiawan dan Soni Nopemberi, 2004,p. 56). Sedangkan menurut Saryono dan Soni Nopemberi (2012,p. 7) TGfU merupakan suatu metode pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan taktik

untuk meningkatkan penggunaan keterampilan teknik, bukan sebaliknya yaitu menggunakan keterampilan teknik untuk meningkatkan kemampuan taktik. Pendekatan TGfU ini pendekatan taktik tanpa memperdulikan keterampilan yang digunakan, bermain dalam segala posisi dalam permainan, mengembangkan kreativitas, kecepatan pengambilan keputusan saat bermain, dan banyak variasi dalam pembelajaran. Dapat disimpulkan bahwa TGfU merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang membantu siswa mengembangkan pemahaman taktis dari pembelajaran keterampilan. Pendekatan ini menekankan pentingnya siswa memahami taktik dan strategi permainan olahraga sebelum mempelajari teknik yang digunakan.

Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003,pp. 7-8) menjelaskan bahwa TGfU memiliki karakteristik khusus dalam pengelolaan permainannya, di mana setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristiknya sendiri yang memberikan rasa kesenangan yang berbeda bagi para pemainnya. Yang mengklasifikasikan permainan ke dalam 4 klasifikasi bentuk permainan yaitu:

1. *Target games* (permainan target), yaitu permainan di mana pemain akan mendapatkan skor dengan mengarahkan bola atau proyektil lainnya ke sasaran yang telah ditentukan. Semakin sedikit upaya yang dibutuhkan untuk mencapai sasaran, semakin baik skornya. Permainan ini menekankan akurasi dan konsentrasi yang tinggi dari para pemainnya. Beberapa contoh permainan *target games* meliputi *woodball*, *golf*, *bowling*, *snooker*.
2. *Net/Wall games* (permainan net), Permainan ini, baik tim maupun individu, dimana skor akan didapat ketika bola atau proyektil serupa berhasil

dijatuhkan di lapangan lawan atau ditempatkan di area kosong yang tidak bisa dijangkau kembali oleh lawan, dengan melewatkannya bola melalui net dengan ketinggian tertentu. Permainan ini membutuhkan manipulasi bola atau proyektil dengan kekuatan dan akurasi yang baik, serta kemampuan untuk mempertahankan lapangan sendiri dari serangan bola lawan. Permainan ini mengharuskan pemain untuk menutup ruang kosong dan memanipulasi bola dengan akurasi dan kecepatan tertentu agar jatuh di area kosong lapangan lawan. Beberapa contoh permainan *Net/Wall games* meliputi bulutangkis, tenis, bola voli, sepak takraw, dan squash.

3. *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari), yaitu permainan tim di mana pemain memukul bola atau proyektil dan kemudian berlari menuju area aman yang telah ditentukan. Permainan ini memerlukan reaksi cepat untuk memukul bola yang dilempar, sehingga pemukul dapat berlari ke tempat aman. Beberapa contoh permainan *striking/fielding games* meliputi baseball, softball, dan cricket.
4. *Invasion games* (permainan serangan/invasi), yaitu Permainan tim dimana skor diperoleh ketika pemain secara kelompok berhasil memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau area tertentu lebih banyak daripada lawan, sambil mempertahankan gawang atau lapangannya sendiri dari serangan lawan. Permainan ini membutuhkan penguasaan bola atau proyektil serupa serta kemampuan menciptakan ruang agar bola lebih mudah mendekati gawang lawan dan menghasilkan gol.

Beberapa contoh permainan *invasion games* meliputi sepak bola, *rugby*, bola basket,bola tangan dan hoki.

Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU yang menekankan aktivitas permainan yang memerlukan kecermatan dan akurasi tinggi untuk meraih poin. Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003,p.21) menjelaskan bahwa keunggulan permainan target dibandingkan dengan permainan lainnya adalah "*in target games, players score by throwing or striking a ball to a target*". Permainan target memerlukan konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi. Permainan ini menjadi dasar bagi jenis permainan lainnya karena hampir setiap permainan memiliki target atau tujuan yang harus dicapai. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam dengan berbagai modifikasinya.

Aris Fajar Pambudi (2007,p.37) Manfaat permainan target membantu siswa mengembangkan kesadaran taktis dan kemampuan pengambilan keputusan yang merupakan fokus utama dalam pengajaran. Kesadaran taktis penting untuk kinerja yang baik dalam permainan, sementara siswa juga harus menunjukkan pengetahuan dan keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya. Permainan target juga menuntut siswa memiliki ketenangan, kepercayaan diri, konsentrasi dan fokus, yang membentuk kemandirian dan karakter siswa yang akan membuat seorang siswa yakin akan kemampuan dirinya. Selain itu, permainan target memberikan nilai-nilai penting seperti perhatian, konsentrasi dan ketenangan yang dapat diaplikasikan

dalam kehidupan sehari-hari. Sifat sifat seperti perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada target, dan akurasi yang tinggi akan terbentuk dengan melakukan aktivitas fisik dalam permainan target secara berulang-ulang (Aris Fajar Pembudi 2007,p.38). Permainan target bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan alat pembelajaran yang menyenangkan dan efektif dalam membentuk kepribadian dan kemampuan taktis siswa.

5. Hakikat Pukulan Servis

Pukulan servis merupakan pukulan awal yang mengawali suatu pertandingan bulutangkis. Sapta Kunta Purnama (2010,p.16) menyatakan bahwa pukulan servis merupakan pukulan awal yang sangat menentukan dalam memperoleh nilai, karena jika servis dilakukan dengan baik oleh pemain dapat mengendalikan jalannya permainan. Ada beberapa jenis servis bulutangkis antara lain: servis pendek, servis panjang dan servis flick. Setiap jenis servis biasanya sering digabungkan ke dalam jenis *forehand* dan *backhand*. Menurut Tohar (1992,p.68) Servis pendek yaitu pukulan servis yang mengarahkan shuttlecock ke dua sasaran utama yaitu: sudut perpotongan antara garis servis depan dengan garis tengah, dan sudut perpotongan antara garis servis depan dengan garis tepi, dengan shuttlecock meluncur tipis melewati net, servis pendek bisa dilakukan dengan dua cara yaitu servis *forehand* maupun *backhand*.

Servis pendek *forehand* yaitu pukulan yang dilakukan dengan telapak tangan menghadap ke depan dan mempunyai ruang gerak yang lebih luas. Servis ini bertujuan untuk mencegah lawan melakukan serangan. Selain itu

lawan dipaksa dalam posisi bertahan. Servis ini sering dilakukan dalam permainan *single* (tunggal). Shuttlecock harus di pukul dengan ayunan raket relatif pendek. Pada saat shuttlecock mengenai kepala (daun) raket, siku harus dalam keadaan bengkok untuk mengurangi penggunaan tenaga dari pergelangan tangan, serta perhatikan peralihan titik berat badan. Syahri Alhusin (2007,p.34) menyatakan bahwa variasi arah dan target servis pendek ini bisa ditingkatkan melalui latihan yang konsisten dan sistematis.

Servis pendek *backhand* adalah jenis servis dalam bulutangkis yang dilakukan dengan pukulan dari sisi belakang tubuh menggunakan punggung tangan menghadap ke depan dan mempunyai luas bidang sempit sehingga fluktuasi yang diberikan kecil. Hal ini sesuai dengan hukum ketepatan bahwa semakin kecil area pergerakan, semakin sempit juga tingkat ketepatannya. Servis pendek *backhand* ini bertujuan untuk mengarahkan shuttlecock agar jatuh sesuai garis serang lawan dan berada sedekat mungkin di atas jaring (net). Jenis servis ini sering digunakan pada permainan *double* (ganda).

cara melakukan servis pendek backhand dalam bulutangkis dengan langkah-langkah yang penting untuk memastikan akurasi dan efektivitas. Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang (untuk pemain tangan kanan), dengan sebagian besar berat badan di kaki belakang. Posisikan tubuh sedikit condong ke depan, dengan lutut sedikit ditekuk untuk keseimbangan. Pegang shuttlecock dengan tangan non-dominan (biasanya tangan kiri untuk pemain tangan kanan) di bagian ujung bulu, sehingga kepala kok mengarah ke bawah.

Ayunkan raket dari belakang ke depan dengan gerakan halus dan terkendali, menggunakan pergelangan tangan untuk mengatur kekuatan dan arah pukulan, Fokuskan pada akurasi dan kontrol pukulan daripada kekuatan. Tujuannya adalah membuat shuttlecock mendarat dekat garis servis depan lawan, sehingga menyulitkan mereka untuk menyerang balik. Syahri Alhusin (2007,p.34) Sebelum melakukan servis pendek maupun servis panjang, perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan agar shuttlecock dapat diarahkan ke target yang tepat dan sesuai dengan perkiraan.

Servis panjang adalah servis yang digunakan dalam permainan tunggal. Shuttlecock dipukul dengan tenaga penuh agar melayang tinggi dan jauh tegak lurus dibagian belakang garis lawan (Sutrisno dan Yani Marlani, 2009,p. 19). Servis panjang juga merupakan servis yang mengarahkan bola tinggi dan jauh, bola diusahakan jatuh sedekat mungkin dengan garis belakang, dengan demikian bola lebih sulit untuk diperkirakan dan dipukul, sehingga semua pengembalian lawan kurang efektif (Tony Grice, 1996,p. 25).

Servis panjang *forehand* yaitu pukulan servis yang dilakukan dengan cara memukul shuttlecock setinggi-tingginya, dan jatuh di garis belakang bidang lapangan lawan (Tohar, 1992,p. 42). Usahakan memukul *shuttlecock* sedekat mungkin ke garis belakang dengan tajam dan lurus ke bawah. Servis panjang merupakan servis tinggi yang biasanya di gunakan dalam permainan tunggal (Icuk, 2002,p. 39). Teknik servis ini biasanya digunakan dalam pertandingan tunggal. Menurut Sapta Kunta Purnama (2010,p.10) Tujuan utama menggunakan servis panjang yang baik antara lain :

- a. Untuk menghindari permainan di area depan bagi lawan yang bagus bermain *netting* agar tidak mudah mendominasi permainan di area tersebut
- b. Untuk mempercepat kelelahan fisik lawan, pada saat lawan mulai kehabisan tenaga
- c. Untuk mengukur kemampuan smash lawan
- d. Membuka posisi depan lawan

Dalam melakukan servis panjang, pemain perlu memperhatikan Gerakan ayunan raket, baik ke belakang maupun ke depan. Pukulan harus dilakukan dengan sempurna dan diikuti oleh peralihan titik berat badan dari kaki belakang ke kaki depan, yang harus dilakukan dengan harmonis. Servis Panjang ini adalah jenis pukulan *underhand stroke*, dimana raket diayunkan dari bawah ke atas. Servis panjang sering digunakan dalam permainan tunggal, dengan harapan *shuttlecock* akan melambung ke lapangan lawan dan menghasilkan *rally* yang panjang. Keuntungan dari servis panjang ini adalah dapat membuat lawan untuk mengeluarkan lebih banyak tenaga dan membuat lawan berada di posisi tidak menguntungkan, sehingga memudahkan untuk mengarahkan *shuttlecock* ke area kosong di lapangan lawan.

6. Hakikat Ketepatan Servis

Ketepatan adalah kemampuan seorang atlet untuk mengontrol gerakannya terhadap suatu sasaran. Dalam permainan bulutangkis, ketepatan adalah salah satu komponen penting selain unsur-unsur lainnya. Oleh karena itu, ketepatan harus dilatih karena sangat penting untuk mencapai keterampilan

yang optimal. Ketepatan sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebasnya terhadap suatu sasaran (Mochamad Sajoto 1988,p.59).

Ketepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan bulutangkis. Karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan ketepatan dalam setiap teknik dasar yang digunakan dalam permainan bulutangkis. Ketepatan berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengarahkan sasaran dengan tujuan tertentu. Dalam konteks penelitian ini, ketepatan servis pendek adalah kemampuan memukul shuttlecock dengan pukulan servis pendek sehingga tepat sasaran di sudut titik perpotongan garis servis depan dengan garis tengah dan garis tepi, dengan shuttlecock menyusur tipis melewati net (Tohar, 1992,pp. 68). Ketepatan servis panjang dalam bulutangkis merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan lebih difokuskan pada keakuratan sasaran saat melakukan pukulan servis pendek dan servis panjang. Hal ini mempertimbangkan faktor teknik penilaian (scoring), yaitu apakah pukulan servis mengenai bidang sasaran dengan tepat atau tidak.

Ketepatan memiliki faktor-faktor yang berkaitan erat dengan kemampuan fisik dan teknik seseorang. Dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai tingkat ketepatan yang tinggi dalam melakukan suatu tugas atau teknik, diperlukan keterampilan fisik yang memadai dan pemahaman yang baik tentang teknik yang terlibat dalam tugas tersebut.

Menurut Suharno HP (1983,p. 33), faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan meliputi beberapa aspek yang berhubungan dengan kemampuan fisik dan teknik seseorang yaitu:

- a. Koordinasi, tingkat koordinasi yang baik antara mata, tangan, dan bagian tubuh lainnya sangat mempengaruhi ketepatan gerakan terhadap sasaran.
- b. Besar kecilnya sasaran, dimana sasaran yang lebih kecil membutuhkan tingkat ketepatan yang lebih tinggi.
- c. Ketajaman indra dan pengaturan syaraf, ketepatan sangat dipengaruhi oleh ketajaman penglihatan dan respon sistem dalam mengatur Gerakan
- d. Penguasaan teknik, menguasai teknik dengan baik dan benar akan meningkatkan akurasi dalam mengarahkan Gerakan.

Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

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

Cara-cara pengembangan ketepatan adalah:

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

kesimpulannya adalah bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu objek sesuai dengan keinginannya.

7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Menurut Sukintaka (1995,p. 45) anak tingkat SMP kira-kira berusia antara 13-15 tahun mempunyai karakteristik:

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

Pemahaman tentang perkembangan dan pertumbuhan anak sangat penting bagi seorang guru penjas, agar mereka dapat mengenali karakteristik individu setiap siswa. Tujuannya adalah agar pendidikan jasmani dapat berperan dalam mengembangkan keterampilan gerak pada anak.

8. Hakikat Ekstrakurikuler

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, "ekstra" berarti tambahan di luar yang resmi, sementara "kurikuler" berkaitan dengan kurikulum. Dengan

demikian, "ekstrakurikuler" merujuk pada kegiatan di luar sekolah atau sebagian dari lingkup pelajaran yang diajarkan di perguruan tinggi atau pendidikan menengah, yang bukan merupakan bagian integral dari mata pelajaran yang telah ditetapkan dalam kurikulum. Dalam Depdiknas (2004,p.4) Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diadakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam program, sesuai dengan situasi dan kebutuhan sekolah, Kegiatan ini berupa pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai aktivitas pendidikan di luar mata pelajaran dan layanan konseling, yang bertujuan membantu perkembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka. Kegiatan ini diselenggarakan secara khusus oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang memiliki kemampuan dan kewenangan di sekolah atau madrasah.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilakukan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat serta minat siswa. Melalui kegiatan ini, siswa mendapatkan manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam aktivitas yang mereka ikuti. ekstrakurikuler merupakan program sekolah berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan ketrampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa dalam Depdiknas (2004,p.4) tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler erat dengan proses belajar mengajar.

Dapat disimpulkan bahwa Kegiatan ekstrakurikuler berperan penting dalam pengembangan menyeluruh peserta didik, memberikan mereka

kesempatan untuk mengeksplorasi minat dan bakat di luar kurikulum formal, serta membantu membentuk karakter dan kepribadian mereka.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Beragam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat ialah: futsal, bola voli, bulutangkis, sepak bola dan bela diri karate namun peneliti hanya berfokus pada ekstrakurikuler bulutangkis saja. Ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah juga berperan dalam pembinaan olahraga bulutangkis untuk membentuk dan menghasilkan calon-calon atlet berprestasi. Ekstrakurikuler bulutangkis dilaksanakan setiap hari Selasa dan Jumat bertempat di Gor balai Desa Citapen.

9. Hubungan Ketepatan dengan Permainan Target

Latihan permainan target berhubungan dengan sasaran atau suatu objek tertentu. Didalam penelitian ini ada beberapa macam permainan target yang dimodifikasi oleh peneliti. Yoyo Bahagia (2000: 31-32), bentuk permainan disesuaikan dengan karakteristik permainan target yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang diteliti yaitu bulutangkis.

Hubungan antara ketepatan dan permainan target sangat penting, karena ketepatan merupakan kunci keberhasilan dalam permainan tersebut. Mitchel et al (2003: 60), permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau projektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik.

Ketepatan dalam permainan target sangat dipengaruhi oleh keinginan dan motivasi pemain untuk berhasil. Semakin kuat keinginan untuk mencapai target, semakin besar upaya yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan dan ketepatan dalam permainan itu.

Permainan target dalam penelitian ini memiliki aspek dan sifat-sifat yang dapat mempengaruhi usaha meningkatkan akurasi servis pendek dan servis panjang. Gerakan pukulan servis pendek dan servis panjang diarahkan ke sasaran target yang bervariasi dalam jarak dan ukuran, dan latihan ini dilakukan secara berulang ulang untuk meningkatkan ketepatan dalam permainan target ini. Dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah hal yang penting dalam permainan target. Tanpa ketepatan, tujuan utama dari permainan tersebut tidak akan tercapai. Latihan dan fokus pada peningkatan ketepatan merupakan hal yang sangat penting bagi siapa saja yang ingin unggul dalam permainan target.

10. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Target

Latihan menggunakan pendekatan menggunakan permainan target merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan ketepatan dalam berbagai aktivitas atau keterampilan. Menurut Amat Komari (2008,p.11) aktivitas mengarahkan *shuttlecock* atau bola ke arah sasaran tidak hanya mengajarkan anak-anak untuk meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga membantu melatih ketepatan dan kecermatan, yang merupakan aspek penting dalam permainan bulutangkis. Dengan memasukkan unsur permainan target ke dalam latihan, anak-anak dapat meningkatkan tidak hanya ketepatan dalam keterampilan yang dipelajari, tetapi juga meningkatkan tingkat fokus,

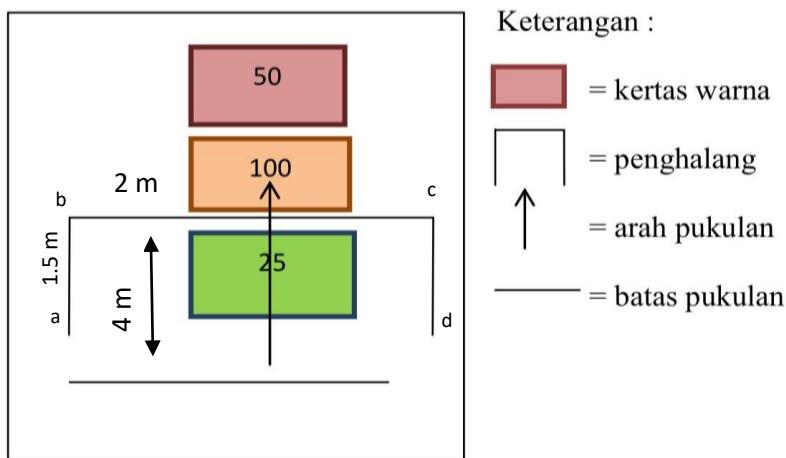
konsentrasi, dan keterampilan motorik anak-anak. Dalam permainan target, keberhasilan akan tergantung pada kemampuan individu karena kecermatan, ketajaman, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain. Kecermatan harus dilatih sejak dini sehingga dapat mengukur kekuatan pukulan *shuttlecock* dengan tepat, sehingga tidak hanya menghindari keluarnya *shuttlecock* dari lapangan, tetapi juga menjauhkannya dari jangkauan lawan. Permainannya adalah sebagai berikut:

a. Servis Pendek

1) Pelangi Bernilai

Dalam permainan ini menggunakan tali setinggi 1,5 m sebagai penghalang, raket, *shuttlecock*, dan kertas warna persegi yang ditempel pada lantai dengan nilai yang berbeda, yaitu 25, 50, 100. Para siswa berusaha memukul *shuttlecock* melewati tali menuju kertas dengan tertinggi sebagai sasaran, dengan melakukan servis sebanyak 20 kali pukulan. Jarak antara batas tempat melakukan servis dengan target adalah 4 m, dan terdapat penghalang pada jarak 2 m. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih ketepatan servis pendek.

Gambar 1. Game Satu



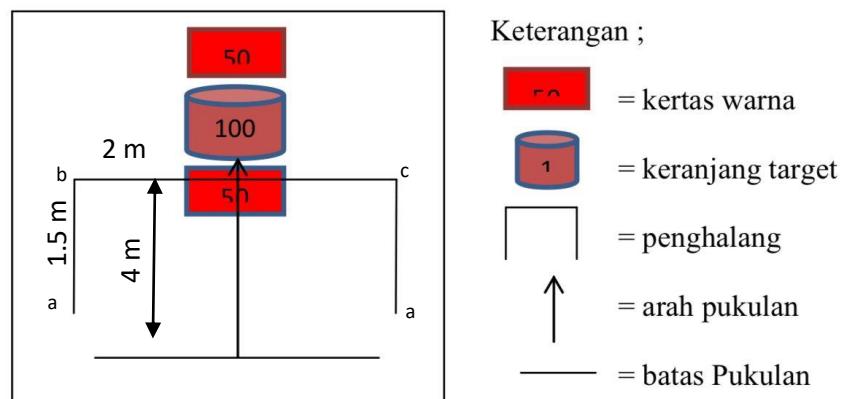
Pelaksanaan permainan dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

- Peserta berdiri pada garis start di belakang garis batas pukulan
- Menggunakan raket, peserta diminta untuk memukul *shuttlecock* mengarah target yang berupa kertas warna
- Setiap *shuttlecock* yang berhasil masuk ke target akan diberi nilai
- Permainan ini akan dilakukan sebanyak 20 kali pukulan *shuttlecock*

2) Keranjang Bernilai

Permainan ini menggunakan tali setinggi 1,5 m sebagai penghalang, raket, *shuttlecock*, dan keranjang berdiameter 25 cm sebagai sasaran target yang diapit oleh kertas berbentuk persegi. Pemberian nilai untuk keranjang adalah 100 dan kertas warna persegi adalah 50. Siswa berusaha melakukan servis pendek dan *shuttlecock* harus melewati tali menuju keranjang sebagai sasaran target dengan nilai tertinggi dalam 20 kali percobaan. Jarak antara batas melakukan dan target adalah 4 m, dengan penghalang dipasang pada jarak 2m. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih ketepatan servis pendek.

Gambar 2. Game Dua



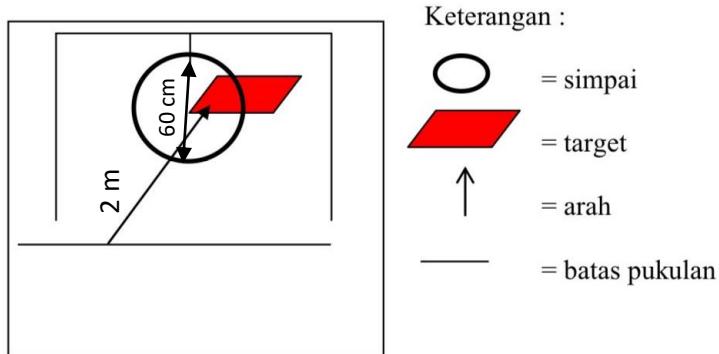
Pelaksanaan permainan dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

- a) Peserta berdiri pada garis start di belakang garis batas pukulan
- b) Dengan menggunakan raket, peserta diminta untuk memukul *shuttlecock* mengarah ke sasaran target
- c) Setiap *shuttlecock* yang berhasil masuk ke dalam target akan diberi nilai
- d) Permainan berlangsung dengan melakukan 20 kali pukulan

3) Lingkaran Simpai

Permainan ini menggunakan alat simpai berdiameter 60 cm yang digantung pada tiang dan ada kertas warna berbentuk persegi dengan jarak 1 meter dari simpai sebagai target dan cone berbentuk mangkok. Siswa dengan jarak 2 m melemparkan cone melewati simpai bagian Tengah yang mengarah pada kertas berbentuk persegi sebagai sasaran selama 20 kali lemparan. Tujuan permainan ini untuk melatih ketepatan servis pendek. Siswa bergantian menjadi pemukul dan penjaga dalam permainan ini.

Gambar 3. Game Tiga



Pelaksanaan permainan dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

- a) Peserta berdiri pada garis start dibelakang batas pukulan.
- b) Kaki kanan didepan, peserta melemparkan cone melewati simpai mengarah pada sasaran.
- c) Permainan dilakukan sebanyak 20 kali

b. Servis panjang

1) *Get Pocary*

Permainan ini membutuhkan bola *baseball* dan lapangan bulutangkis.

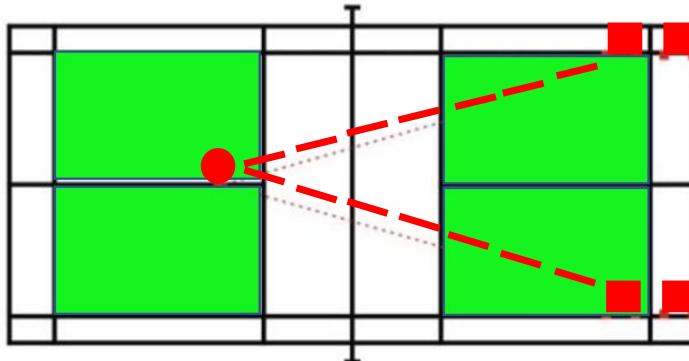
Siswa berusaha melempar bola *baseball* kearah target, yaitu botol *pocarisweat*.

Setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan lemparan sebanyak 20 kali,

dengan 10 pukulan kearah lapangan dan 10 pukulan kearah kiri lapangan.

Apabila berhasil mengenai target, maka siswa berhak mendapatkan *pocarisweat* tersebut. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kekuatan dan ketepatan pergelangan tangan dalam melakukan lemparan.

Gambar 4. Game Empat



Keterangan :

- : Target
- : Arah pukulan servis
- : Posisi subjek

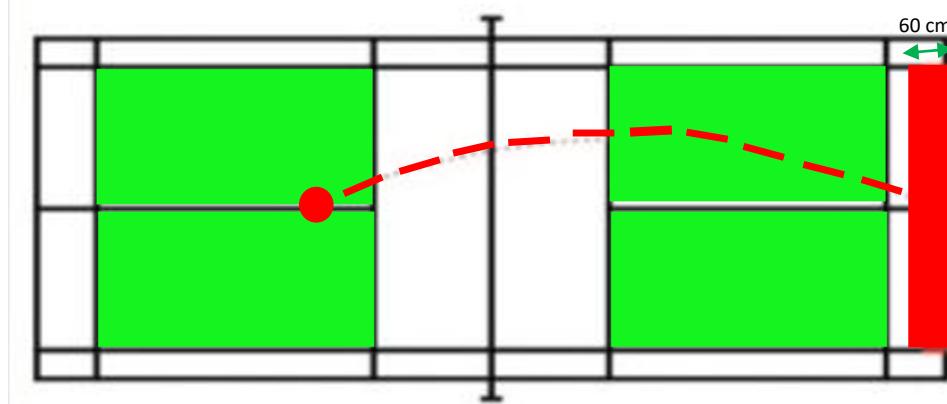
Pelaksanaan permainan dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

- a) Siswa melempar bola *baseball* mengarahkan ke arah target yaitu botol Pocari sweat
- b) Siswa mendapat kesempatan memukul 20 kali, 10 kali ke arah kiri dan 10 kali ke arah kanan
- c) Jika bola tersebut mengenai sasaran, siswa berhak memiliki Pocari sweat tersebut

2) Kotak Nilai

Permainan ini membutuhkan raket, *shuttlecock*, dan lapangan bulutangkis. Siswa berusaha untuk mengarahkan shuttlecock ke arah target, yang merupakan kotak dengan lebar 60 cm di ujung lapangan. Setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan pukulan sebanyak 20 kali. Apabila mengenai target, maka siswa memperoleh nilai 100. Tujuan dari permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan.

Gambar 5. Game lima



Keterangan :

- : Subjek
- : Arah memukul *shuttlecock*
- : Target

Pelaksanaan permainan dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

- a) Siswa berdiri pada titik subjek dan memukul *shuttlecock* dengan Teknik servis *forehand*
- b) Siswa berusaha mengarahkan *shuttlecock* ke arah sasaran target, yaitu kotak dengan lebar 60cm
- c) Siswa mendapat kesempatan memukul 20 kali
- d) Jika mengenai sasaran target, Siswa memperoleh nilai 100

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Agung Al Malik, Yohana Satinem, Wawan Syafutra (2022) dengan judul Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Hasil Servis Panjang Atlet Bulutangkis Pb Jaya Mandiri Lubuklinggau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan

permainan target terhadap hasil servis panjang atlet bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini seluruh pemain yang terdaftar di klub PB Jaya Mandiri Lubuklinggau berjumlah 16 orang. Teknik pembagian sampel menjadi dua kelompok dengan simple random sampling. Terdiri 8 orang kelas eksperimen dan 8 orang kelas kontrol. Pengumpulan data penelitian menggunakan tes keterampilan bulutangkis servis panjang. Analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 22 dengan langkah-langkah menyusun tabel distribusi frekuensi, uji normalitas, uji homogenitas, dan Uji independen sampel t tes. Hasil analisis diperoleh nilai Sig. (2-tailed) Equal Variances Assumed yaitu sebesar 0,002, yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($0,002 < 0,05$). Ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antar subjek. Dilihat nilai rerata gainscore hasil servis panjang bulutangkis kelompok eksperimen sebesar 16,63 dan kelompok kontrol sebesar 6,2. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap hasil servis panjang atlet bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau. Pada penelitian iyang dilakukan oleh Agung Al Malik, Yohana Satinem, Wawan Syafutra meneliti keterampilan servis pendek sedangkan yang akan peneliti teliti yaitu servis pendek dan servis panjang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Avita Dia Ayuningrum , Galih Dwi Pradipta, Bertika Kusuma Prastiwi (2021) dengan judul Pengaruh Penggunaan Target Net dan Target Bawah Terhadap Ketepatan Servis Panjang Forehand

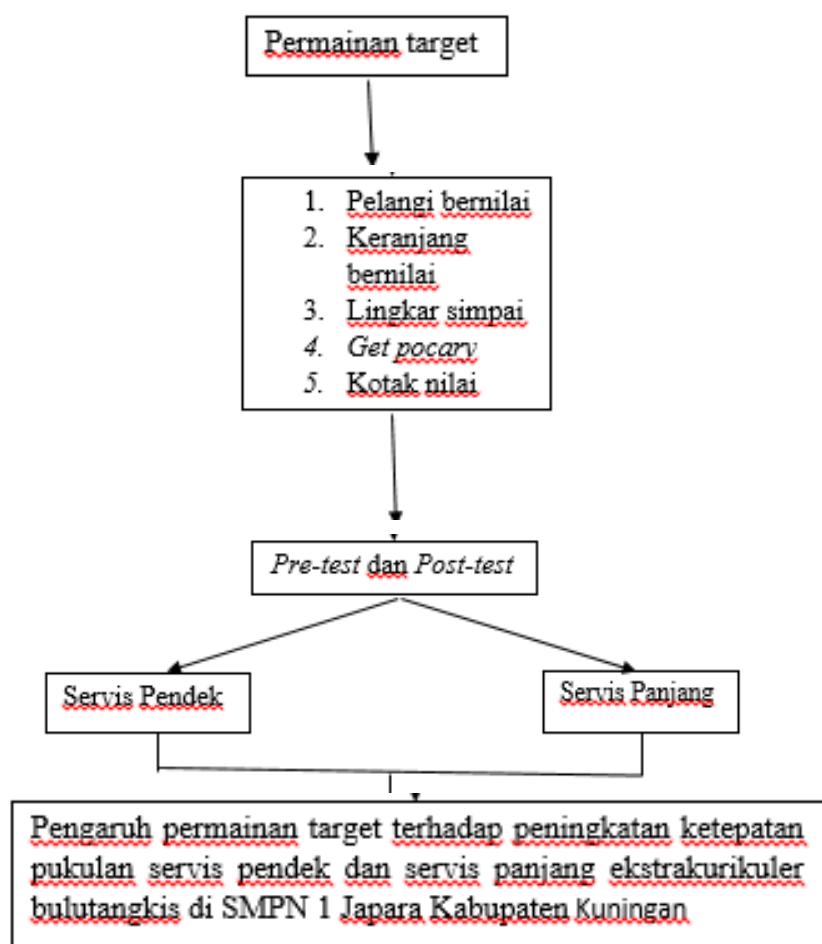
Bulutangkis Pada Anak Usia 11-13 Tahun di PB CPLUSco Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, pengambilan data menggunakan metode quasi eksperimental dengan desain penelitian two group pre-test-post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB CPLUSco Semarang yang berjumlah 28 atlet. Pemilihan sampel penelitian ini menggunakan purposive sampling dan sampel penelitian berjumlah 12 atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan servis panjang yang dikemukakan oleh James Poole. Hasil uji normalitas pada target net 0.741 dan target bawah 0.818, pada kedua kelompok memiliki nilai lebih dari $\alpha = 0,05$, berdistribusi normal. Uji Homogenitas pada data pretest 0,488 dan posttest 0,87 memiliki nilai lebih dari 0,05, kedua kelompok latihan memiliki varian data yang homogen. Hasil uji paired sample t-test kelompok latihan target net diperoleh hitung -14,6 dan target bawah hitung -10.271 dengan kedua kelompok diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan ada pengaruh treatment latihan target net dan target bawah terhadap ketepatan servis panjang forehand. Pada uji independent sample t test, latihan target bawah lebih efektif dalam upaya peningkatan ketepatan servis panjang forehand bulutangkis. Hal itu dibuktikan dengan diperolehnya data peningkatan target bawah memiliki persentase peningkatan sebesar 32% dan target net sebesar 30%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan target bawah lebih efektif dibandingkan target net dalam upaya peningkatan ketepatan servis panjang forehand bulutangkis karena shuttlecock melambung

parabola kebelakang.. Saran yang diberikan peneliti 1) Pelatih dapat memberikan program latihan yang efektif dan efisien. 2) Untuk atlet agar lebih bersungguh-sungguh dalam melakukan servis panjang forehand. Dari kedua penelitian ini yang dilakukan oleh Avita Dia Ayuningrum , Galih Dwi Pradipta , Bertika Kusuma Prastiwi hanya meneliti satu servis yaitu servis panjang sedangkan yang akan peneliti teliti menggunakan dua servis yaitu servis panjang dan servis pendek.

C. Kerangka Berpikir

Gambar 6. Kerangka Berpikir



Dalam dunia pendidikan, khususnya di sekolah, umumnya telah dibentuk program-program yang bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat siswa dalam berbagai bidang, termasuk olahraga, guna menghasilkan generasi olahragawan yang berprestasi. Program ini dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler, yang memfasilitasi siswa untuk berlatih dan mengembangkan bakat serta minat mereka dalam cabang olahraga yang mereka minati. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga berfungsi sebagai wadah untuk pembinaan olahraga, khususnya bulutangkis. Namun, guru pembimbing ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah SMP Negeri 1 Japara ini belum pernah mengadakan tes kemampuan servis pendek dan servis panjang. Guru pembimbing lebih fokus pada cara mendapatkan poin dan meraih kemenangan. Pemberian materi dan bentuk latihan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Japara saat ini peserta ekstra cenderung merasa mudah bosan karena kurangnya bentuk variasi latihan hal itu memberi bukti bahwa latihan yang dilakukan menjadi membosankan. Maka dari itu, dibutuhkan adanya variasi latihan yang tepat yaitu dengan metode pendekatan bermain. Pada dasarnya pemain senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, dan sederhana. Penggunaan permainan target untuk meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis serta ketepatan servis pendek dan servis panjang peserta ekstrakurikuler bulutangkis akan membuat peserta tidak mudah bosan dan lebih bersemangat dalam mengikuti latihan. Didalam penelitian ini permainan target diharapkan tepat untuk meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek dan servis panjang bulutangkis.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap apapun yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2015,p.96) bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian yang diajukan, dikatakan sementara, karena hipotesis tersebut akan diuji kebenarannya melalui pengumpulan dan analisis data dalam penelitian sesungguhnya. Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Ha: terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara
2. Ho: tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara.
3. Ha: terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis panjang siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara
4. Ho: tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis panjang siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara.

BAB III

METODE PENELITIAN

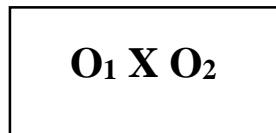
A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan gambaran atau rancangan prosedur penelitian yang bisa dianggap sebagai pola kerja peneliti saat melakukan penelitian, menurut Subana dan Sudrajat (2005,p.50). Tujuan dari desain ini adalah untuk mempermudah pelaksanaan langkah-langkah dalam penelitian. Maka desain dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design* yaitu penelitian yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Arikunto Suharsimi, 2002,p.78). Desain Eksperimental One-Group Pretest Posttest adalah eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu tindakan variabel pada satu kelompok eksperimen dengan membandingkan hasil pretest dan posttest, menurut Widodo (2008,p.36). Kelompok dalam penelitian ini diberi pretest, treatment, dan posttest. Peneliti mencoba membuktikan bahwa permainan target dapat meningkatkan ketepatan servis pendek dan servis panjang peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat.

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (pre-test) dengan instrumen berupa tes servis pendek dan servis panjang Tohar (1992,p. 216) kemudian diberi perlakuan (treatment) berupa permainan target selama 16 kali pertemuan, setelah itu dilakukan tes akhir (posttest) dengan instrumen

berupa tes servis pendek dan servis panjang Amat Komari (2018). Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 7. Desain Penelitian



Sumber: (Sugiyono, 2010: 75)

Keterangan:

O1 : Pre-test yaitu berupa Tes awal dengan tes servis pendek yang dilakukan sebanyak 20 kali pukulan servis pendek sebelum subjek mendapatkan perlakuan

X : Perlakuan (treatment) dengan menggunakan permainan target

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

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Japara, Kuningan, Jawa Barat yang beralamatkan di JL Puskesmas Desa Japara Kec. Japara.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari Tanggal 3 Juni-3 Juli 2024. Frekuensi ekstrakurikuler dua kali seminggu yaitu pada hari Selasa dan Jumat, ditambah dua hari setiap hari senin dan Sabtu sehingga menjadi empat kali pertemuan dalam seminggu.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010,p.80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010,p.81), sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Pengembangan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan. Kriteria pertimbangan sampel dalam penelitian adalah: (1) Ketika melakukan servis pendek dan servis panjang gerakan luwes (gerakan servis satu rangkaian), (2) daftar hadir 75 % (keaktifan mengikuti latihan), (3) bersedia mengikuti treatment minimal 16 kali pertemuan.

Alasan dari penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan banyaknya populasi maka jumlah sampel yang memenuhi syarat digunakan dalam penelitian berjumlah 25 orang. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh dari *purposive sampling* tersebut dikenai *pre-test*, setelahnya diberikan perlakuan permainan target selama 16 kali pertemuan dan terakhir dikenai *post-test*.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Permainan target Permainan target merupakan suatu suatu bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran tertentu yang disusun

dengan nilai-nilai bermain dan dilakukan selama 16 kali pertemuan serta telah dimodifikasi sesuai dengan tujuan meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek dan servis panjang dalam bulutangkis.

2. Ketepatan servis pendek adalah ketepatan hasil pukulan servis pendek oleh siswa setelah melakukan pukulan servis pendek sebanyak 20 kali percobaan dengan menggunakan instrumen tes ketepatan pukulan servis pendek.
3. Ketepatan servis panjang adalah ketepatan hasil pukulan servis panjang oleh siswa setelah melakukan pukulan servis panjang sebanyak 20 kali percobaan dengan menggunakan instrumen tes ketepatan pukulan servis panjang.

E. Instrument dan Teknik Pengumpulan data

4) Instrument

Menurut Arikunto (2006,p.192), “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Karena melakukan penelitian melibatkan pengukuran, maka diperlukan alat ukur yang baik. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan. sebagai berikut:

a. Servis pendek

Tes servis pendek menurut French dalam Scott (1959: 144) servis pendek ini dengan kriteria ranking turnamen setengah kompetisi diperoleh validitas

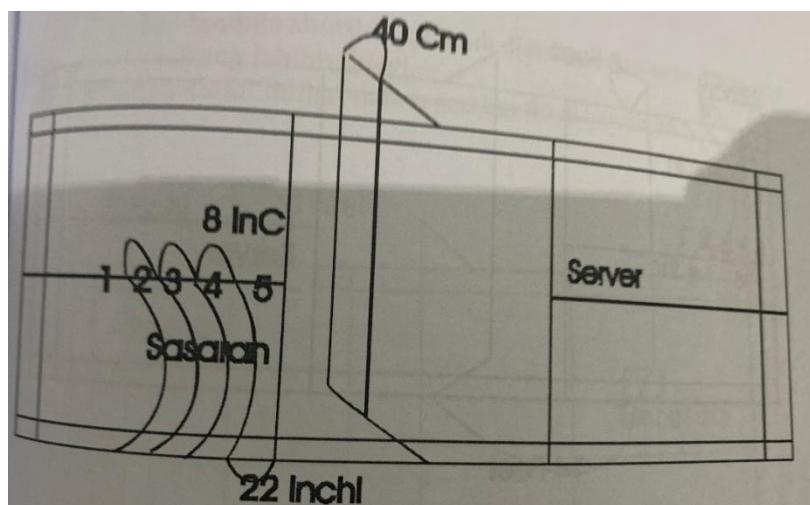
sebesar 0.66 sedangkan reliabilitasnya sebesar 0.80 diperoleh dengan odd even method. Adapun pelaksanaan tes sebagai berikut.

1) Alat/perlengkapan

- a) Raket
- b) *Shuttlecock*
- c) Net
- d) Dua tiang pancang
- e) Pita selebar minimal 5 cm direntangkan sepanjang net dengan ketinggian 0,5 meter di atas net
- f) Alat tulis
- g) Penguji sebaiknya terdiri dari 3 orang yang meliputi:
- h) Dua pengawas, salah satunya bertugas mencatat
- i) Seorang Pengambil *shuttlecock*

2) Lapangan

Gambar 8. Lapangan Tes Servis Pendek



Sumber : (Amat Komari, 2018)

3) Pelaksanaan

- a) Testee berdiri di kotak servis sambil memegang raket dan shuttlecock kemudian mmelakukan servis pendek ke sasaran sebanyak 20 kali.
- b) Arah shuttlecock harus menyilang dan harus melewati ruangan di atas net dan di bawah tali yang dipasang 40 centi meter di atas dan sejajar net.
- c) Servis dianggap sah apabila jalannya shuttlecock melewati ruangan tersebut dan jatuh di petak sasaran.
- d) Seandainya shuttlecock jatuh di atas garis sasaran diberi skor yang lebih tinggi.
- e) Skor tes adalah jumlah dari 20 kali melakukan percobaan (melakukan servis).

4) Penilaian

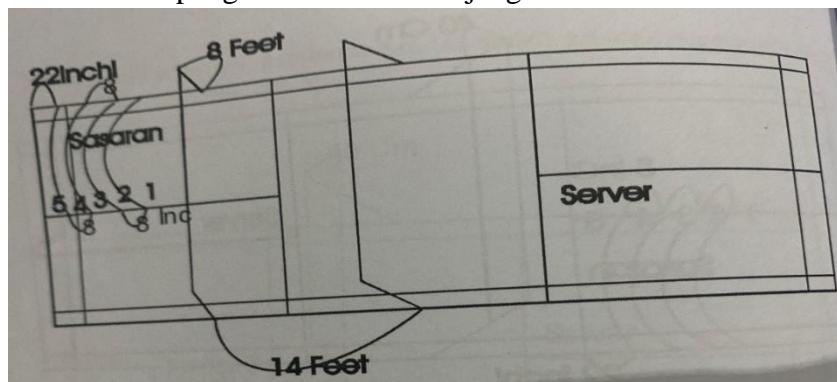
- a) *Shuttlecock* yang jatuh pada area saran yang terdalam diberi nilai 5, kemudian diikuti dengan nilai 4,3, dan 2. *Shuttlecock* yang jatuh pada di luar target sasaran tetapi masih dalam area lapangan servis diberi nilai 1.
- b) Servis yang tidak memenuhi syarat dianggap tidak sah dan tidak mendapatkan nilai.
- c) Jika *shuttlecock* jatuh pada garis, dianggap masuk pada area dengan nilai yang lebih tinggi.

b. Servis Panjang

Tes servis panjang ini menggunakan kriteria hasil pengamatan bermain oleh tiga orang judge diperoleh validitas sebesar 0.54 sedangkan reliabilitas dengan menggunakan metode genap ganjil diperoleh koefisien sebesar 0.77. Adapun prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut.

- 1) Alat/perlengkapan
 - a) Raket
 - b) *Shuttlecock*
 - c) Net
 - d) Dua tiang pancang
 - e) Pita selebar minimal 5 cm direntangkan sepanjang net dengan ketinggian 0,5 meter di atas net
 - f) Alat tulis
 - g) Penguji sebaiknya terdiri dari 3 orang yang meliputi dua pengawas, salah satunya bertugas mencatat dan seorang pengambil *shuttlecock*.
- 2) Lapangan

Gambar 9. Lapangan Tes Servis Panjang



Sumber: (Amat Komari, 2018)

3) Pelaksanaan

- a) Testee berdiri di petak servis sambil memegang raket dan shuttlecock.
- b) Testee melakukan sevis panjang ke petak sasaran sebanyak 20 kali percobaan.
- c) Arah servis harus menyilang dari petak servis sebelah kiri menuju petak sasaran sebelah kanan.
- d) Servis yang sah adalah apabila jalannya shuttlecock melewati tali setinggi 8 feet yang dipasang sejauh 14 feet dari tiang net.
- e) Apabila shuttlecock jatuh di atas garis diberi skor yang lebih tinggi
- f) Skor tes adalah jumlah dari 20 kali melakukan percobaan.

4) Penilaian

- a) *Shuttlecock* yang jatuh pada area saran yang terdalam diberi nilai 5, kemudian diikuti dengan nilai 4,3, dan 2. *Shuttlecock* yang jatuh pada di luar target sasaran tetapi masih dalam area lapangan servis diberi nilai 1.
- b) Servis yang tidak memenuhi syarat dianggap tidak sah dan tidak mendapatkan nilai.
- c) Jika *shuttlecock* jatuh pada garis, dianggap masuk pada area dengan nilai yang lebih tinggi.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes servis pendek dan tes servis panjang yang dikemukakan oleh Tohar (1992,p.215-216). Data yang akan dikumpulkan yaitu data pre-test yang didapat dari jumlah

ketepatan melakukan servis pendek dan servis panjang sebanyak 20 kali pukulan servis pendek dan servis panjang sebelum sampel diberikan perlakuan, dan data post-test didapatkan dari jumlah ketepatan servis pendek dan servis panjang sebanyak 20 kali pukulan servis setelah sampel diberi perlakuan (*treatment*) permainan target dengan menggunakan tes servis pendek dan servis panjang.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses sistematis untuk menguraikan, menginterpretasikan, dan mengolah data agar dapat diambil kesimpulan agar dapat mengubah data mentah menjadi informasi yang berguna.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Data yang diinginkan dalam penelitian ini, dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) ketepatan servis pendek dan servis panjang sebelum melakukan latihan servis dan tes akhir (*post-test*) ketepatan tes servis pendek dan servis panjang setelah melakukan latihan servis selama 16 kali pertemuan permainan target dengan menggunakan tes servis pendek dan servis panjang.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil tes tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada kedua hasil tes yaitu *pre-test* dan *post-test*. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini

adalah uji Shapiro Wilk dengan bantuan SPSS 29. Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikansi, apabila $\text{sig hitung} > 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Setelah data dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah variansi data yang akan dianalisis homogen (sama) atau tidak yaitu hasil *pre-test* dan *post-test*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji F dari data *pre-test* dan *post-test* dengan bantuan program SPSS 29. Untuk mengetahui data homogen (sama) atau tidak maka masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikansi, apabila $\text{sig hitung} > 0,05$, maka data dinyatakan homogen.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan berdasarkan hasil uji normalitas dan uji homogenitas. Uji ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek dan servis panjang bulutangkis. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired Sample T-test* dengan bantuan SPSS 29.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil pretest dan posttest data penelitian di lapangan. Hasil penelitian data pretest dan posttest ketepatan pukulan servis pendek dan servis panjang peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kabupaten Kuningan disajikan sebagai berikut:

1. Hasil Uji Normalitas

a. Servis pendek

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

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Servis Pendek

	Statistic	df	Sig.
pre test	.106	25	.364
post test	.145	25	.104

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) pada data *pre-test* diperoleh $0,364 > 0,05$ dan *post-test* sebesar $0,104 > 0,05$, jadi data-data hasil penelitian ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler

bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kabupaten Kuningan dapat disimpulkan berdistribusi normal.

b. servis panjang

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Servis Panjang

	Statistic	df	Sig.
pre test	.105	25	.328
post test	.113	25	.859

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) pada data *pre-test* diperoleh $0,328 > 0,05$ dan *post-test* sebesar $0,859 > 0,05$, jadi data-data hasil penelitian ketepatan pukulan servis panjang peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kabupaten Kuningan dapat disimpulkan berdistribusi normal.

2. Hasil Uji Homogenitas

Untuk mengetahui data homogen (sama) atau tidak maka masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikasi, apabila sig hitung $> 0,05$, maka data dinyatakan homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

a. Servis pendek

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Servis Pendek

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Servis Pendek	273.790	10	27.379	.540	.835

Berdasarkan tabel 3 di atas dikatahui hasil uji homogenitas data ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1

Japara, Kabupaten Kuningan diperoleh $0.835 > 0.05$ dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

b. Servis panjang

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Servis Panjang

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Servis Panjang	166.833	10	16.683	.636	.762

Berdasarkan tabel 4 di atas dikatahui hasil uji homogenitas data ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kabupaten Kuningan diperoleh $0.762 > 0.05$ dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

3. Uji hipotesis (Paired Sample t Test)

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

a. Uji Hipotesis Ketepatan Permainan Target Terhadap Pukulan Servis Pendek

Tabel 5. Hasil Uji Ketepatan Permainan Target Terhadap Pukulan Servis Pendek

pre-test - post-test	Std. Deviation	df	p
Servis pendek	6.052	24	.001

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh nilai nilai p ($0,001 <$ dari $0,05$), hasil tersebut diartikan H_a : diterima dan H_0 : ditolak. Jika H_a diterima diartikan ada pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target

terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kabupaten Kuningan.

b. Hipotesis Ketepatan Permainan Target Terhadap Pukulan Servis Panjang

Tabel 6. Hasil Uji Ketepatan Permainan Target Terhadap Pukulan Servis Panjang

pre-test - post-test	Std. Deviation	df	t tab	t hit	p
Servis panjang	4.405	24	2.060	10.745	.001

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh nilai t hitung (10.745) > t tabel (2,060), dan nilai p (0,001) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel. Hasil tersebut diartikan Ha: diterima dan Ho: ditolak. Jika Ha diterima diartikan ada pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kabupaten Kuningan.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap ketepatan servis pendek dan servis panjang peserta ekstrakurikuler di bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kabupaten Kuningan.

Latihan target membantu anak-anak membiasakan diri mengarahkan shuttlecock ke sasaran yang diinginkan. Mengingat servis adalah pukulan awal dalam sebuah pertandingan, jika seorang pemain gagal melakukan servis, mereka akan kehilangan poin dan bola akan berpindah ke lawan. Selain itu, permainan target yang dimodifikasi juga dapat mencegah kebosanan anak-anak

dalam berlatih servis bulutangkis. Inti dari sebuah permainan adalah agar tetap menarik dan menyenangkan.

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukan bahwa hasil dari uji normalitas servis pendek mendapatkan nilai signifikansi (p) pada data *pre-test* diperoleh 0,364 dan *post-test* sebesar 0,104, pada servis panjang data *pre-test* diperoleh 0,328 dan *post-test* sebesar 0,859 maka dikatakan normal karena nilai signifikansinya >0.05 . Diperoleh hasil uji homogenitas dari servis pendek dengan nilai 0.835 dan servis panjang dengan nilai 0.762 maka data dikatakan homogeny karena nilai (p) >0.05 .

Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003) menjelaskan bahwa permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Permainan target merupakan permainan akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan.

Permainan target dianggap cocok untuk meningkatkan ketepatan karena hampir sama dengan servis pendek dan servis panjang yaitu mempunyai arah menuju sasaran dengan tepat, servis juga membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam pelaksanaanya. Maka permainan target dimasukkan dalam susunan program latihan yang akan diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Hasil hipotesis menggunakan *Paired Sampel t Test* nilai p (0,000) $<$ dari 0,05, hasil tersebut diartikan ada pengaruh

yang signifikan metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek dan servis panjang siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kabupaten Kuningan.

Berdasarkan hasil uji coba, latihan permainan target memberikan pengaruh positif terhadap ketepatan pukulan servis pendek dan pukulan servis panjang. Hal ini menunjukkan bahwa latihan permainan target secara signifikan meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek dan pukulan servis panjang. Peningkatan yang dicapai melalui latihan permainan target servis pendek sebesar 28% dan servis panjang sebesar 49% di kalangan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kabupaten Kuningan dengan total sebesar 77%. Peningkatan ini menegaskan bahwa latihan permainan target merupakan metode yang efektif dalam melatih siswa ekstrakurikuler bulutangkis.

C. Keterbatasan penelitian

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

1. Peserta didik dilarang terlalu banyak membawa beban yang terlalu berat karena akan mempengaruhi kebugaran peserta didik.
2. Peneliti tidak melakukan kontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya mungkin bersifat sementara dan memerlukan latihan rutin untuk mempertahankan.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh nilai t hitung ($10.745 > t$ tabel ($2,060$), dan nilai p ($0,001 <$ dari $0,05$), Peningkatan yang dicapai melalui latihan permainan target servis pendek sebesar 28% dan servis panjang sebesar 49% di kalangan peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kabupaten Kuningan dengan total sebesar 77% , dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dan positif metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek dan pukulan servis panjang siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Japara, Kabupaten Kuningan

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

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

C. Saran

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

1. Siswa yang memiliki ketepatan pukulan servis pendek dan servis panjang yang kurang bisa meningkatkannya dengan latihan yang berkelanjutan, salah satunya melalui latihan permainan target.
2. Guru atau pelatih sebaiknya selalu memperhatikan kemampuan dasar bulutangkis anak dengan memberikan berbagai metode latihan yang efektif, seperti latihan permainan target, agar siswa dapat meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek dan servis panjang.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga ketepatan pukulan servis pendek dan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis dapat diidentifikasi dengan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin Syahri. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV Seti Aji
- Amat Komari.(2008). *Jendela Bulutangkis*. FIK UNY Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Aris Fajar Pambudi. (2007). Target Games dalam Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan JasmaniIndonesia*, volume 7, nomor 2, (pp 34-40). Yogyakarta. Universitas NegeriYogyakarta.
- Aris Fajar Pambudi. (2011). *Pendidikan Olahraga*. Yogyakarta
- Ayuningrum , Pradipta, Prastiwi (2021) Pengaruh Penggunaan Target Net dan Target Bawah Terhadap Ketepatan Servis Panjang Forehand Bulutangkis Pada Anak Usia 11-13 Tahun di PB CPLUSco Semarang. ISSN. 2775-4324 (Online) Journal of Physical Activity and Sports Volume 2, Nomor 1, April 2021, 21-28.
- Caly Setiawan & Soni Nopembri. (2004). “Teaching Games for Understanding (Konsep dan Implikasinya dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani)”. *Jurnal NasionalPendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan. Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas*.
- Depdiknas, (2004), *Kurikulum Pendidikan Dasar*. Jakarta.
- Direktorat Pembinaan SMA. (2010). *Junkis Penyusunan Program Pengembangan Diri Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- E. Mulyasa. (2006). *Kurikulum yang di sempurnakan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Icuk Sugiarto. (2002). *Total Badminton*. Pengda DKI Jakarta.
- Johnson, M. L. (1984) : *Bimbingan Bermain Bulutangkis*.Jakarta: PT. Mitra Sumber Widya.
- Malik, Satinem, Syafutra (2022) Latihan Permainan Target Terhadap Hasil Servis Panjang Atlet Bulutangkis Pb Jaya Mandiri Lubuklinggau. Bina Gogik, p-

ISSN: 2355-3774 Volume 9 No. 2 September 2022 e-ISSN: 2579-4647
Page : 16-21.

- Mitchell, S.A., Oslin, J., & Griffin, L. (2003). *Sport Foundation for Elementary Physical Education: A Tactical Games Approach*. Champaign: Human Kinetics.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan*. Jakarta.
- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern Yuma* Pustaka: Surakarta
- Saryono, & Nopembri, Soni. (2009). Gagasan dan Konsep Dasar Teaching games for understanding (TGfU). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 6 (1).
- Subana, Sudrajat, (2005), *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Pustaka Setia
- Subarjah, Herman. (2000). *Bulutangkis*. Bandung: FPOK IKIP Bandung
- Sugiyono (2010) *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Suharno HP, (1983). *Dasar-dasar permainan bola voli*, FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik* . Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. (1995). *Cakrawala Pendidikan*. Yogyakarta : Lembaga Pengabdian pada Masyarakat IKIP.
- Sutrisno dan Marlani Y. (2009). *Pemain Basket Berprestasi*. Jakarta: PT. Musi Perkasa Utama.
- Alhusni S. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Yogyakarta: FIK UNY
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pndidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Tony Grice. (1996). *Bulutangkis; Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Tony Grice. (2002). *Bulutangkis: Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*/ Tony Grice; alih bahasa, Eri Desmarini Nasution.- Ed. 1, Cet. 2.- Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hastuti T.A, (2011). “*Pengaruh Pembelajaran Target Games dalam Pengembangan Self Concept Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY*”. Laporan Penelitian. FIK UNY Yogyakarta.
- Widodo. (2008). *Metodologi Penelitian Populer dan Praktis*, Rajawali Pers.
- Bahagia Y. (2000). Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta: Depdikbud, Ditjenddasmen.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Sk Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor: 017.d/POR/II/2024
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

22 Februari 2024

Yth. Dr. Amat Komari, M.Si.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Deka Azis Darmawan
NIM : 20601244044
Judul Skripsi : PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK PESERTA DIDIK KELAS IX SMP NEGERI 1 JAPARA

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR.


Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1061/UN34.16/PT.01.04/2024

13 Juni 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SMPN 1 JAPARA, Jalan Puskesmas, Desa Japara, Kecamatan Japara

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Deka Azis Darmawan
NIM	:	20601244044
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek dan Servis Panjang Ekstrakulikuler Bulutangkis di Smrn 1 Japara Kabupaten Kuningan
Waktu Penelitian	:	3 Juni - 3 Juli 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
2. Mahasiswa yang bersangkutan. NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KUNINGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 JAPARA
Jl. Paskemas Japara Kec. Japara Kab. Kuningan 43355 Telp (0232) 616360
e-mail : smpn1_japara@ujihost.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3/276/SMPN 1 JAPARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : OON SUHARYONO, S.Ag.,M.MPd
NIP : 19740525 200003 1 010
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda / IV c
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 1 Japara

Dengan ini menyerangkan bahwa :

Nama : DEKA AZIS DARMAWAN
NIM : 20601244044
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi - S1
Pendidikan : S1 / Sarjana Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Nama tersebut di atas benar - benar sudah mengadakan Penelitian di SMP Negeri 1 Japara dari tanggal 3 Juni - 3 Juli 2024.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan untuk dapat dipergunakan mestinya..

Japara, 8 Juli 2024
Kepala Sekolah,
SMP NEGERI 1 JAPARA

OON SUHARYONO, S.Ag.,M.MPd
NIP. 19740525 200003 1 010

Lampiran 4. Pogram Latihan

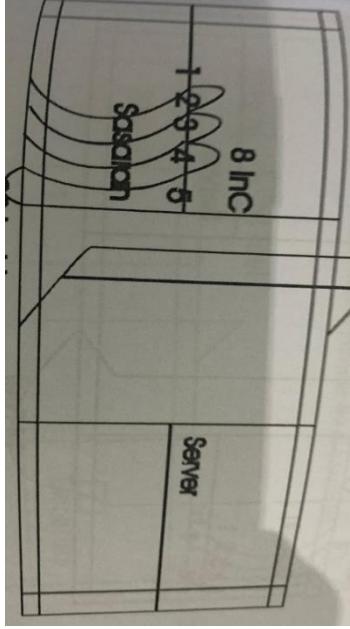
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : *Pre-test* Servis Pendek

Hari/Tanggal : Senin, 3 Juni 2024

Waktu : 60 Menit

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa, persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan: statis dan dinamis.	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	<i>Pre-test</i> servis pendek	45 menit		Siswa melakukan <i>pretest</i> servis pendek dengan 20 kali percobaan pada sudut lapangan yang sudah ditentukan ke arah sisi sebrang lapangan yang sudah diberi nilai.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai <i>pretest</i> yang telah dilakukan.

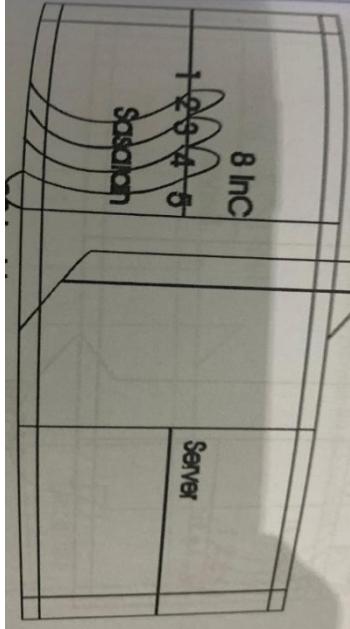
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : *Pre-test* Servis Pendek

Hari/Tanggal : Senin, 3 Juni 2024

Waktu : 60 Menit

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar Doa, persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan: statis dan dinamis.	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	<i>Pre-test</i> servis pendek	45 menit		Siswa melakukan <i>pretest</i> servis pendek dengan 20 kali percobaan pada sudut lapangan yang sudah ditentukan ke arah sisi sebrang lapangan yang sudah diberi nilai.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai <i>pretest</i> yang telah dilakukan.

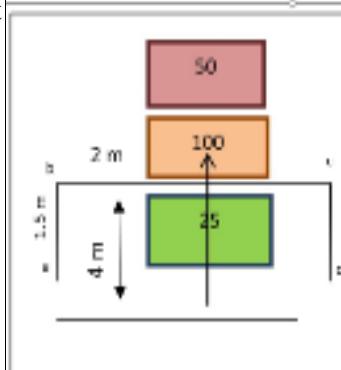
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : Pelangi Bernilai

Hari/Tanggal : Jumat, 7 Juni 2024

Waktu : 60 Menit

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar: Doa, persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan Jogging, stretching statis dinamis	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Pelangi Bernilai	40 menit		Para siswa berusaha memukul <i>shuttlecock</i> melewati tali menuju kertas dengan tertinggi sebagai sasaran, dengan melakukan servis sebanyak 20 kali pukulan. Jarak antara batas tempat melakukan servis dengan target adalah 4 m, dan terdapat penghalang pada jarak 2 m.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 Menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

PROGRAM PERMAINAN TARGET

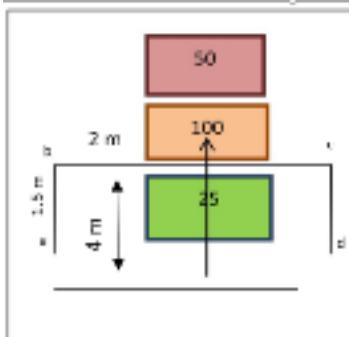
Waktu

Jumlah siswa : 12 Peserta Didik

Materi : Pelangi Bernilai

Hari/Tanggal : Sabtu, 8 Juni 2024

Waktu : 60 Menit

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa, persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan Jogging, <i>stretching</i> statis dinamis	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Inti : Pelangi Bernilai	40 menit		Para siswa berusaha memukul <i>shuttlecock</i> melewati tali menuju kertas dengan tertinggi sebagai sasaran, dengan melakukan servis sebanyak 20 kali pukulan. Jarak antara batas tempat melakukan servis dengan target adalah 4 m, dan terdapat penghalang pada jarak 2 m.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 Menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

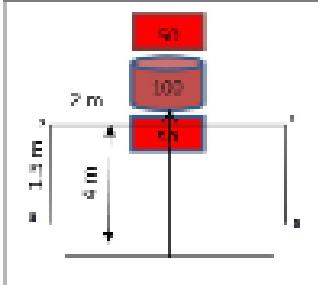
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : Keranjang Bernilai

Hari/Tanggal : Senin, 10 Juni 2024

Waktu : 60 Menit

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapan materi Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan statis dinamis,	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
3.	Inti : Keranjang Bernilai	40 menit		Siswa berusaha melakukan servis pendek dan <i>shuttlecock</i> harus melewati tali menuju keranjang sebagai sasaran target dengan nilai tertinggi dalam 20 kali percobaan. Jarak antara batas melakukan dan target adalah 4 m, dengan penghalang dipasang pada jarak 2m. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih ketepatan servis pendek.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 Menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

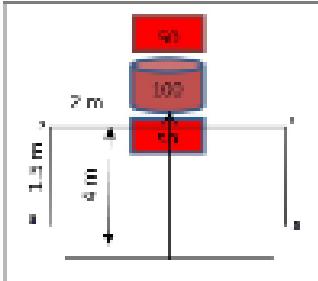
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : Keranjang Bernilai

Hari/Tanggal : Selasa, 11 Juni 2024

Waktu : 60 Menit

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapanmateri Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan statis dinamis, dan	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
3.	Inti : Keranjang Bernilai	40 menit	 <p>The diagram shows a shuttlecock hitting a vertical net. Behind the net are three rectangular targets stacked vertically. The top target is red and labeled '300'. The middle target is blue and labeled '200'. The bottom target is red and labeled '100'. To the left of the net, there is a vertical scale with markings at 1, 2, and 3, with an arrow pointing downwards. The distance between the net and the first target is labeled '2 m'. The distance between the net and the second target is labeled '4 m'.</p>	Siswa berusaha melakukan servis pendek dan <i>shuttlecock</i> harus melewati tali menuju keranjang sebagai sasaran target dengan nilai tertinggi dalam 20 kali percobaan. Jarak antara batas melakukan dan target adalah 4 m, dengan penghalang dipasang pada jarak 2m. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih ketepatan servis pendek.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 Menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

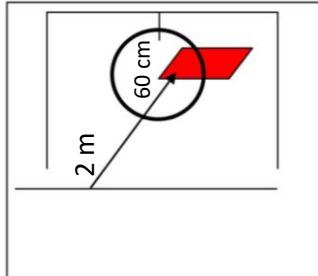
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : Lingkaran Simpai

Hari/Tanggal : Jumat, 14 Juni 2024

Waktu : 60 Menit

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapanmateri Penjelasanmateri	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan statis dinamis,	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
3.	Inti : Lingkaran Simpai	40 menit		Siswa dengan jarak 2 m melemparkan cone melewati simpai bagian Tengah yang mengarah pada kertas berbentuk persegi sebagai sasaran selama 20 kali lemparan. Tujuan permainan ini untuk melatih ketepatan servis pendek. Siswa bergantian menjadi pemukul dan penjaga dalam permainan ini.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 Menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

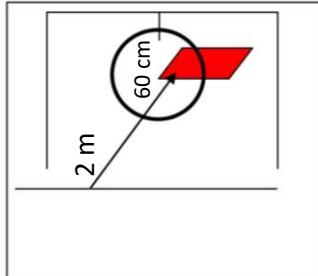
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : Lingkaran Simpai

Hari/Tanggal : Sabtu, 15 Juni 2024

Waktu : 60 Menit

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapanmateri Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai materi permainan target yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan statis dinamis	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis
3.	Inti : Lingkaran Simpai	40 menit		Siswa dengan jarak 2 m melemparkan cone melewati simpai bagian Tengah yang mengarah pada kertas berbentuk persegi sebagai sasaran selama 20 kali lemparan. Tujuan permainan ini untuk melatih ketepatan servis pendek. Siswa bergantian menjadi pemukul dan penjaga dalam permainan ini.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 Menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai materi permainan target yang telah dilakukan.

PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : *Post-test* Servis Pendek

Hari/Tanggal : Jumat, 21 Juni 2024

Waktu : 60 Menit Materi

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapanmateri Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>post-test</i> yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan: statis dan dinamis.	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	<i>Post-test</i>	45 menit		Siswa melakukan <i>post-test</i> servis pendek dengan 20 kali percobaan pada sudut lapanganyang sudah ditentukanke arah sisi sebrang lapangan yang sudah diberi nilai.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai <i>post-test</i> yang telah dilakukan.

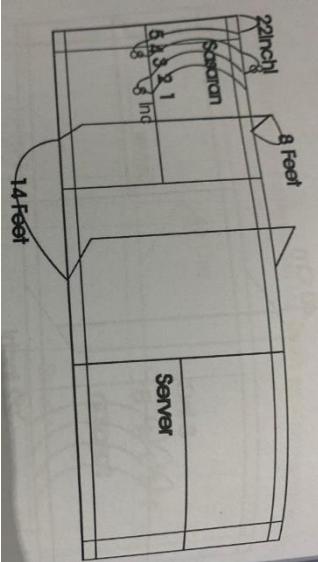
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : *Pre-test* Servis Panjang

Hari/Tanggal : Sabtu, 22 Juni 2024

Waktu : 60 Menit Materi Materi

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapanmateri Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pre-test</i> yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan: statis dan dinamis.	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	<i>Pre-test</i>	45 menit		Siswa melakukan <i>pre-test</i> servis panjang dengan 20 kali percobaan pada sudut lapangan yang sudah ditentukan ke arah sisi sebrang lapangan yang sudah diberi nilai.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai <i>pre-test</i> yang telah dilakukan.

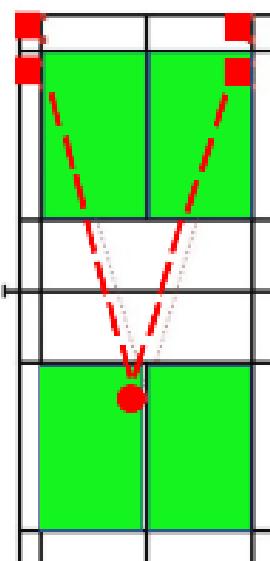
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : *Get Pocary*

Hari/Tanggal : Senin, 24 Juni 2024

Waktu : 60 Menit Materi Materi

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapanmateri Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pre-test</i> yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan: statis dan dinamis.	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Permainan target <i>get pocary</i>	45 menit		Setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan lemparan sebanyak 20 kali, dengan 10 pukulan kearah lapangan dan 10 pukulan kearah kiri lapangan. Apabila berhasil mengenai target, maka siswa berhak mendapatkan <i>pocarisweat</i> tersebut. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kekuatan dan ketepatan pergelangan tangan dalam melakukan lemparan.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai <i>pre-test</i> yang telah dilakukan.

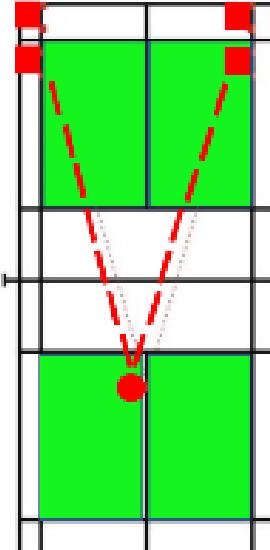
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : *Get Pocary*

Hari/Tanggal : Selasa, 25 Juni 2024

Waktu : 60 Menit Materi Materi

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapanmateri Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pre-test</i> yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan: statis dan dinamis.	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Permainan target <i>get pocary</i>	45 menit		Setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan lemparan sebanyak 20 kali, dengan 10 pukulan kearah lapangan dan 10 pukulan kearah kiri lapangan. Apabila berhasil mengenai target, maka siswa berhak mendapatkan <i>pocarisweat</i> tersebut. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kekuatan dan ketepatan pergelangan tangan dalam melakukan lemparan.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxxx xxxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai <i>pre-test</i> yang telah dilakukan.

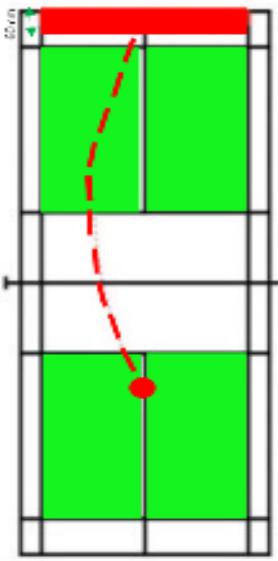
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : Kotak Nilai

Hari/Tanggal : Jumat, 28 Juni 2024

Waktu : 60 Menit Materi Materi

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapanmateri Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pre-test</i> yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan: statis dan dinamis.	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Permainan target kotak nilai	45 menit		Siswa berusaha untuk mengarahkan shuttlecock ke arah target, yang merupakan kotak dengan lebar 60 cm di ujung lapangan. Setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan pukulan sebanyak 20 kali. Apabila mengenai target, maka siswa memperoleh nilai 100. Tujuan dari permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai <i>pre-test</i> yang telah dilakukan.

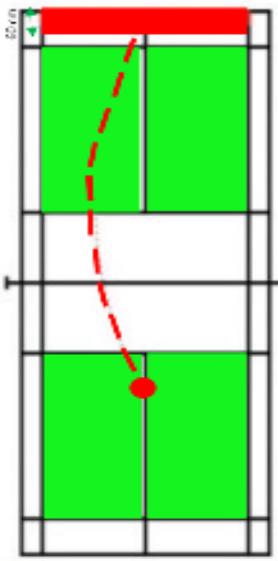
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : Kotak Nilai

Hari/Tanggal : Sabtu, 29 Juni 2024

Waktu : 60 Menit Materi Materi

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiapanmateri Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>pre-test</i> yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan: statis dan dinamis.	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Permainan target kotak nilai	45 menit		Siswa berusaha untuk mengarahkan shuttlecock ke arah target, yang merupakan kotak dengan lebar 60 cm di ujung lapangan. Setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan pukulan sebanyak 20 kali. Apabila mengenai target, maka siswa memperoleh nilai 100. Tujuan dari permainan ini agar siswa memahami konsep ketepatan.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai <i>pre-test</i> yang telah dilakukan.

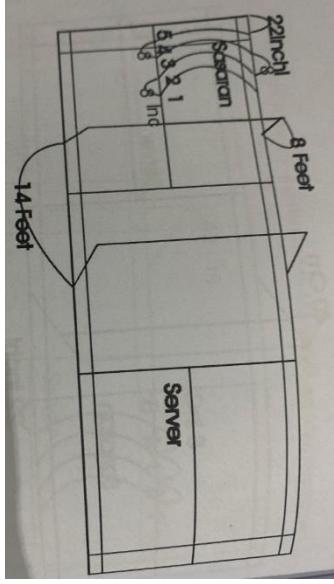
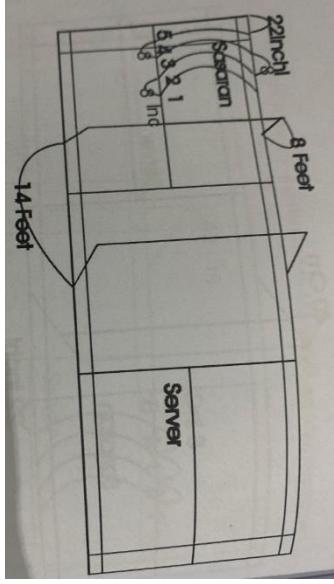
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : *Post-test* Servis Panjang

Hari/Tanggal : Senin, 1 Juli 2024

Waktu : 60 Menit Materi Materi

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiap amateri Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>post-test</i> yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan: statis dan dinamis.	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melak ukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	<i>Post-test</i> <td>45 menit</td> <td></td> <td>Siswa melakukan <i>post-test</i> servis panjang dengan 20 kali percobaan pada sudut lapangan yang sudah ditentukan ke arah sisi sebrang lapangan yang sudah diberi nilai.</td>	45 menit		Siswa melakukan <i>post-test</i> servis panjang dengan 20 kali percobaan pada sudut lapangan yang sudah ditentukan ke arah sisi sebrang lapangan yang sudah diberi nilai.
4.	Penutup Evaluasi dan Doa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai <i>post-test</i> yang telah dilakukan.

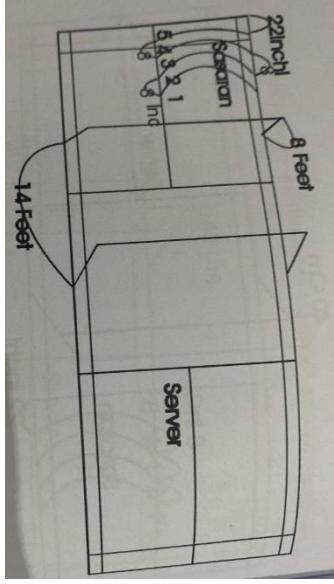
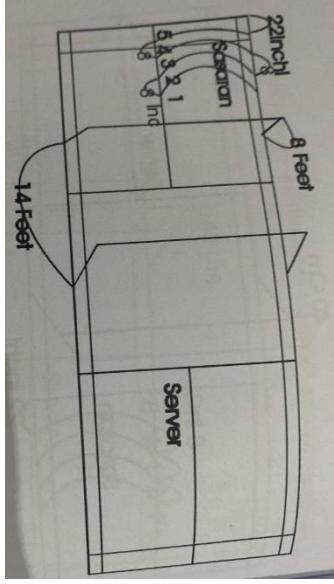
PROGRAM PERMAINAN TARGET

Jumlah siswa : 25 Peserta Didik

Materi : *Post-test* Servis Panjang

Hari/Tanggal : Selasa, 2 Juli 2024

Waktu : 60 Menit Materi Materi

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar : Doa,persiap amateri Penjelasan materi	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai <i>post-test</i> yang akan dilakukan secara singkat padat dan jelas
2.	Pemanasan: statis dan dinamis.	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melak ukan pemanasan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	<i>Post-test</i> <td>45 menit</td> <td></td> <td>Siswa melakukan <i>post-test</i> servis panjang dengan 20 kali percobaan pada sudut lapangan yang sudah ditentukan ke arah sisi sebrang lapangan yang sudah diberi nilai.</td>	45 menit		Siswa melakukan <i>post-test</i> servis panjang dengan 20 kali percobaan pada sudut lapangan yang sudah ditentukan ke arah sisi sebrang lapangan yang sudah diberi nilai.
4.	Penutup Evaluasi danDoa	5 menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Peserta melakukan <i>cooling down</i> dan evaluasi mengenai <i>post-test</i> yang telah dilakukan.

Lampiran 5. Data Penelitian Pre-Test

Servis Pendek

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	jumlah
1	2	0	2	4	0	4	2	3	1	1	2	0	3	1	1	2	3	0	1	1	34
2	0	0	2	2	0	2	3	2	4	2	3	1	1	0	1	2	1	2	2	3	38
3	0	2	2	0	2	3	2	4	2	1	2	0	0	3	1	2	1	1	2	4	38
4	5	0	1	2	3	2	4	2	1	2	0	0	3	1	2	1	1	2	4	3	38
5	0	1	2	0	1	2	2	2	1	0	4	1	2	3	1	2	0	0	1	1	28
6	0	5	0	3	0	2	4	3	1	3	2	0	2	3	0	0	1	0	0	0	23
7	2	3	0	3	0	4	2	5	0	2	3	5	2	5	0	1	2	0	3	4	46
8	0	2	3	0	3	3	5	4	0	2	2	4	1	4	3	3	4	1	3	2	48
9	0	2	3	0	0	3	0	2	4	3	1	1	1	2	3	2	3	2	0	1	32
10	0	3	3	0	2	1	3	4	2	4	3	2	1	1	2	3	2	2	0	1	34
11	1	4	3	2	0	3	4	2	1	3	4	3	2	2	3	0	2	3	2	2	46
12	4	0	0	1	4	2	1	2	3	3	1	1	2	2	2	0	2	3	4	3	41
13	2	1	5	0	0	4	2	4	3	1	2	1	1	4	5	0	1	0	1	2	39
14	4	2	0	3	0	5	1	3	5	3	1	2	2	3	0	1	1	1	1	1	39
15	1	0	4	0	4	1	2	3	3	3	2	1	3	2	3	4	4	2	2	1	44
16	0	5	4	2	3	0	5	0	1	0	0	4	1	0	4	5	3	0	3	2	42
17	3	0	3	0	4	5	3	5	0	2	5	1	3	0	1	0	5	2	0	0	45
18	1	0	3	3	0	2	3	4	1	2	3	2	1	3	1	0	5	3	2	0	42
19	2	2	0	1	2	3	2	2	4	0	2	1	2	2	0	0	1	0	3	2	39
20	4	3	2	4	1	3	3	2	2	0	3	2	2	3	1	2	0	2	3	3	48
21	4	3	3	2	3	4	0	3	3	3	2	1	3	1	0	2	0	3	3	2	44
22	4	2	2	1	3	0	0	4	0	0	3	1	1	4	2	4	0	3	1	3	38
23	4	2	4	0	0	4	4	0	4	0	0	0	1	1	2	0	4	3	0	2	1
24	3	0	4	3	0	0	0	2	3	4	0	1	2	1	3	4	1	2	2	0	1
25	2	3	0	2	0	3	2	2	2	4	1	2	3	2	2	0	5	1	0	0	38
26	2	2	3	0	2	2	2	2	3	4	0	2	3	2	2	0	4	0	2	3	38

Servis Panjang

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	1	4	0	1	4	3	2	0	0	3	5	3	4	1	4	1	2	1	1	2	42
2	2	3	1	3	5	2	0	2	3	2	2	0	1	2	3	3	2	0	4	5	45
3	2	0	0	1	4	0	1	2	0	0	5	4	2	0	5	0	5	0	2	42	
4	2	0	0	0	1	4	0	1	2	0	0	5	4	2	0	5	0	5	0	2	42
5	1	0	0	5	0	4	3	2	5	0	0	0	0	1	3	3	2	3	2	4	44
6	4	0	2	3	0	4	2	1	6	3	2	0	4	0	1	2	3	1	1	39	
7	0	0	2	2	0	0	4	1	0	3	1	4	0	0	1	1	2	2	1	35	
8	0	0	1	1	0	4	1	2	2	0	0	1	3	1	1	0	0	0	0	0	35
9	2	3	0	2	2	0	0	2	4	1	0	3	1	2	2	0	0	0	0	0	35
10	0	3	0	2	2	1	4	0	3	0	0	5	3	1	3	3	2	1	2	1	38
11	0	2	5	0	1	4	1	3	4	0	2	3	1	0	2	3	2	1	1	3	45
12	1	2	3	2	0	3	4	2	0	3	2	2	0	1	2	5	3	0	0	0	35
13	2	0	1	2	0	3	5	3	0	1	1	2	0	0	2	0	0	0	0	0	33
14	3	0	5	0	3	5	4	0	2	3	0	3	3	0	1	4	0	1	3	3	46
15	4	5	1	3	0	3	0	5	0	0	0	2	5	0	5	2	2	1	4	0	51
16	0	2	4	5	5	3	0	0	0	0	2	5	0	5	0	2	2	0	1	2	41
17	2	4	2	0	3	3	3	2	2	3	2	3	2	0	4	2	1	4	0	3	46
18	3	2	3	0	2	4	3	0	3	2	0	4	0	0	3	2	0	1	4	1	39
19	4	0	5	0	2	2	4	0	0	0	1	3	4	0	1	4	0	0	0	5	41
20	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	1	0	2	0	0	0	0	45
21	0	5	4	3	0	5	1	0	0	1	2	2	0	0	5	0	3	5	4	0	43
22	0	2	4	0	4	3	5	0	5	1	0	5	1	0	0	3	0	0	0	0	5
23	4	0	2	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	3	5	5	0	0	40
24	3	0	5	2	4	2	4	2	0	0	1	2	2	0	0	3	0	0	2	4	32
25	0	0	1	0	2	3	5	2	0	2	0	2	0	0	0	0	0	2	4	3	32
26	0	5	0	2	5	3	4	2	0	3	0	0	1	1	2	2	2	4	0	42	

Lampiran 6. Data Penelitian Post-Tes

Servis pendek

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	55
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	56
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50
4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45
7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	51
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	55
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	54
10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50
11	5	3	4	3	0	4	2	5	2	0	4	4	0	0	3	2	3	4	1	2	3
12	4	0	0	0	3	4	5	5	5	3	2	3	0	0	2	4	2	3	0	2	3
13	3	2	4	0	0	3	4	3	1	0	4	2	3	1	0	4	2	3	2	4	49
14	3	3	0	4	2	5	4	1	4	0	0	3	3	5	0	2	3	2	3	3	55
15	4	0	0	3	0	4	5	3	2	1	0	5	3	1	2	2	3	1	3	3	46
16	0	4	5	3	3	0	4	3	3	3	3	0	0	0	4	2	2	4	4	5	55
17	3	3	0	5	0	4	3	5	4	0	1	3	0	4	3	4	3	1	0	4	50
18	3	0	3	2	0	5	4	5	5	0	0	3	3	2	0	0	3	5	4	2	49
19	5	4	0	3	4	4	3	3	0	0	0	4	5	3	0	3	4	2	3	3	53
20	4	2	2	4	4	5	3	1	1	4	4	4	2	3	4	0	0	2	2	2	52
21	3	5	3	3	2	4	0	4	3	2	4	2	3	4	1	3	4	2	3	2	49
22	3	4	4	5	4	0	0	4	0	5	4	0	0	5	4	1	2	4	3	2	51
23	4	4	3	0	0	0	4	5	0	2	1	0	4	3	4	1	3	4	2	3	47
24	3	0	4	3	0	0	0	4	5	2	0	5	5	0	2	3	4	1	2	3	56
25	2	4	0	4	3	0	4	4	1	3	3	3	5	0	3	4	2	0	0	2	47
26	4	3	0	3	1	3	4	2	4	1	5	4	1	2	5	3	4	3	0	4	56
27																					

Servis panjang

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	51
2	3	4	2	2	4	3	4	0	1	5	3	4	0	3	4	2	0	3	4	0	51
3	5	3	3	2	3	0	4	4	0	2	4	0	3	5	3	4	3	0	4	4	55
4	2	3	0	5	4	0	3	4	5	0	5	0	4	3	4	0	3	0	5	2	52
5	3	4	0	5	0	4	3	4	3	5	3	0	3	0	5	0	0	4	0	0	50
6	4	0	3	4	0	4	3	5	0	5	3	5	0	0	0	0	5	0	4	4	53
7	0	3	5	4	3	0	1	3	2	4	3	0	3	4	0	3	4	0	3	5	55
8	0	0	0	2	3	5	0	3	4	2	3	5	0	4	4	3	2	4	0	0	52
9	4	3	3	4	0	2	0	2	4	4	3	0	5	2	4	0	4	2	3	5	58
10	3	0	3	4	3	4	0	3	4	3	0	5	0	0	5	4	4	3	0	5	53
11	0	3	5	0	1	4	3	5	0	5	4	3	0	5	4	0	4	3	0	5	54
12	1	5	3	4	0	3	4	2	2	3	2	0	3	4	4	3	5	0	5	4	57
13	4	0	2	4	0	3	5	3	0	1	2	2	3	3	4	2	2	3	2	50	
14	5	0	5	0	4	3	4	0	0	5	0	3	5	4	3	3	5	0	1	2	52
15	4	3	3	5	3	0	3	0	5	5	2	3	0	3	2	3	4	0	0	5	50
16	0	5	3	5	3	5	0	0	2	4	5	5	3	0	3	0	5	5	1	3	57
17	2	4	3	0	3	4	3	4	2	0	3	3	3	3	5	0	0	2	4	5	54
18	4	2	3	5	0	4	4	3	2	3	3	0	2	4	1	5	3	4	0	3	55
19	4	3	0	5	2	4	4	0	3	0	5	2	2	4	4	0	2	4	0	3	51
20	4	3	0	5	0	0	5	4	3	0	3	0	0	3	5	2	3	2	4	3	51
21	0	5	4	3	0	5	4	0	5	4	3	0	5	1	4	3	5	0	3	57	
22	0	3	4	0	4	3	5	3	2	4	0	4	3	5	0	5	3	5	3	61	
23	4	3	0	4	0	5	0	4	3	0	2	0	4	0	2	4	3	0	3	4	45
24	3	0	5	2	4	3	0	4	0	5	2	4	2	0	4	2	3	5	0	4	52
25	0	0	4	0	2	3	5	4	0	1	0	2	3	5	4	3	0	5	2	4	47
26	0	5	0	4	5	3	4	2	5	0	2	5	3	4	4	3	0	5	0	0	54

Lampiran 7. Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler

No	Nama	Pertemuan														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	ADE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	HAKI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	ALIF	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
4	UREL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	IEL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓
6	IMAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	MAGI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	SARI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	YANI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	TRI	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
11	ULAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	SHOPI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	MILA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	ZRIL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-
15	IKAL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	LIA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓
17	NAYA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-
18	ILMI	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	RAYI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-
20	YUKI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21	ZEIN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	JABAR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-
23	JIHAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
24	LIA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25	DIM	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓

Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas

Hasil uji Servis Pendek

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test	.106	25	.200*	.957	25	.364
post test	.145	25	.184	.933	25	.104

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

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji servis panjang

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test	.105	25	.200*	.955	25	.328
post test	.113	25	.200*	.979	25	.859

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 9. Hasil Uji Homogenitas

Hasil uji Servis Pendek

ANOVA					
pre test					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	273.790	10	27.379	.540	.835
Within Groups	710.050	14	50.718		
Total	983.840	24			

Hasil uji Servis Panjang

ANOVA					
pre test					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	166.833	10	16.683	.636	.762
Within Groups	367.167	14	26.226		
Total	534.000	24			

Lampiran 10. hasil uji hipotesis

Hasil Uji Ketepatan Servis Pendek

Paired Samples Correlations					
			Correlatio n	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	servis pendek & servis pendek		25	.595	<.001 .002

Paired Samples Test											
		Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference				Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Low er	Upp er	t	df	One-Sided p	Two-Sided p	
Pair 1	servis pendek - servis pendek	-11.240	5.230	1.046	-13.3 99	9.08 1	-10.7 45	24	<.001	<.001	

Hasil Uji Ketepatan Servis Panjang

Paired Samples Correlations					
			Correlatio n	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	servis pendek & servis pendek		25	.456	.011 .022

Paired Samples Test												
		Paired Differences					t	df	Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p		
					Lower	Upper						
Pair 1	servis pendek - servis pendek	-9.360	4.405	.881	-11.178	7.542	-10.624	24	<.001	<.001		

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

Pre-test servis pendek



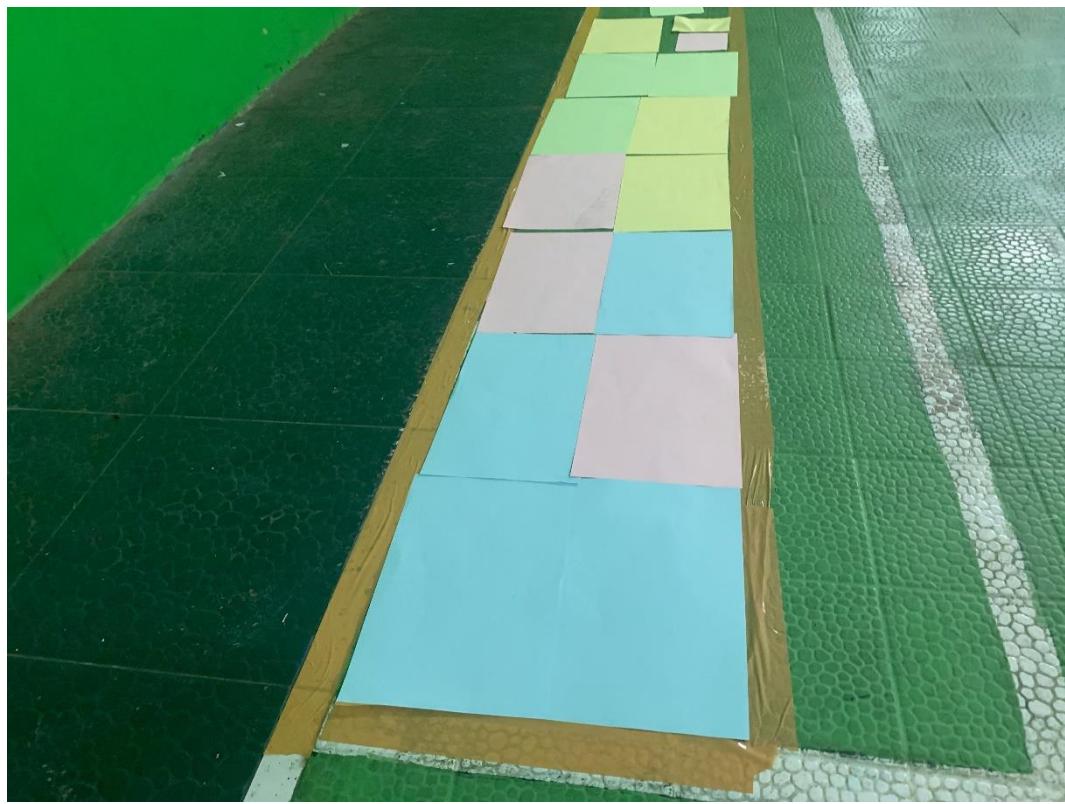
Pre-test servis panjang



Permainan target







Post-test servis pendek



Post-test servis panjang

