

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN  
PUKULAN *SMASH* DAN PUKULAN *LOB* PESERTA PUTRA DAN PUTRI  
UKM BULU TANGKIS UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**TESIS**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Magister Pendidikan Jasmani  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**Oleh :**  
**Ubaedi**  
**NIM. 23060740049**

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

**2025**

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN  
PUKULAN SMASH DAN PUKULAN LOB PESERTA PUTRA DAN PUTRI  
UKM BULU TANGKIS UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**Ubaedi**

**NIM. 23060740049**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *smash* dan pukulan *lob* peserta putra dan putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta putra dan putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta. Sampel penelitian berjumlah 16 orang, yang terdiri dari 8 peserta putra dan 8 peserta putri, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan target berpengaruh signifikan terhadap ketepatan pukulan *smash* dan pukulan *lob*. Nilai *t-hitung* ketepatan pukulan *smash* peserta putra sebesar 14,669 dan peserta putri sebesar 32,524, keduanya lebih besar dari *t-tabel* 2,36. Nilai *t-hitung* ketepatan pukulan *lob* peserta putra sebesar 5,061 dan peserta putri sebesar 7,754, yang juga lebih besar dari *t-tabel* 2,36. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *smash* antara peserta putra dan putri (*t-hitung* = 2,332 > *t-tabel* = 2,144), serta pada ketepatan pukulan *lob* (*t-hitung* = 2,586 > *t-tabel* = 2,144). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan target merupakan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan *smash* dan *lob* dalam bulu tangkis.

**Kata kunci:** Ketepatan Pukulan *Lob*, Ketepatan Pukulan *Smash*, Permainan Target.

**THE EFFECT OF TARGET GAMES ON THE ACCURACY OF *SMASH*  
AND LOB SHOTS AMONG MALE AND FEMALE BADMINTON CLUB  
PARTICIPANTS AT YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY**

**Ubaedi**

**NIM. 23060740049**

**ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of target games on the accuracy of *smash* and lob shots among male and female members of the Badminton Student Activity Unit at Yogyakarta State University.

This research employs an experimental method with a pretest-posttest control group design. The population consists of male and female participants from the Badminton Student Activity Unit at Yogyakarta State University. The research sample comprises 16 participants, consisting of 8 male and 8 female players, selected using a purposive sampling technique. Data analysis was conducted using a t-test with a significance level of 5%.

The results indicate that target games have a significant effect on the accuracy of *smash* and lob shots. The t-value for the accuracy of *smash* shots among male participants is 14.669, and for female participants, it is 32.524, both exceeding the t-table value of 2.36. The t-value for the accuracy of lob shots among male participants is 5.061, and for female participants, it is 7.754, which also exceeds the t-table value of 2.36. Additionally, there is a difference in the effect of target games on the accuracy of *smash* shots between male and female participants (t-value = 2.332 > t-table = 2.144) as well as on the accuracy of lob shots (t-value = 2.586 > t-table = 2.144). Therefore, it can be concluded that target games are an effective training method for improving the accuracy of *smash* and lob shots in badminton.

**Keywords:** Lob Shot Accuracy, *Smash* Shot Accuracy, Target Games.

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ubaedi  
Nomor Mahasiswa : 23060740049  
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 13 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Ubaedi

NIM 23060740049

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN  
PUKULAN *SMASH* DAN PUKULAN *LOB* PESERTA PUTRA DAN PUTRI  
UKM BULU TANGKIS UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**


**TESIS**

**UBAEDI  
NIM. 23060740049**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Hasil Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : 14 Januari 2025

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing,

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

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

**LEMBAR PENGESAHAN**





**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN  
PUKULAN SMASH DAN PUKULAN LOB PESERTA PUTRA DAN PUTRI  
UKM BULU TANGKIS UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**TESIS**

**UBAEDI  
NIM. 23060740049**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : 10 Februari 2025

**DEWAN PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Prof. Dr. Guntur, M.Pd.</b> Ketua Penguji		11 / 02 / 2025
<b>Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd.</b> Sekretaris Penguji		11 / 02 / 2025
<b>Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.</b> Penguji I		11 / 02 / 2025
<b>Dr. Amat Komari, M.Si.</b> Penguji II/Pembimbing		11 / 02 / 2025

Yogyakarta, 11 Februari 2025  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.   
NIP. 197702182008011002

## **MOTTO**

*Mun Hayang Peurah, Kudu Wani Peurih*

Kalau Mau Sukses, Harus Berani Berjuang

(Ubaedi 2025)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Mahmud (Alm) dan Ibu Epon yang selalu menjadi sumber kekuatan, cinta, dan doa di setiap langkah hidup saya.
2. Kakak, Sepupu, dan Saudara-saudara yang selalu ada, berbagi tawa, dukungan, dan cerita di setiap waktu.
3. Putri Lestari, S.Tr., Bns. yang setia mendampingi, memberi semangat, dan membuat hidup lebih berwarna.
4. Keluarga Besar Subdit Kemahasiswaan dan Prestasi, Direktorat Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni UNY yang telah memberi banyak pengalaman, pelajaran, dan inspirasi untuk terus maju.

Semoga karya sederhana ini dapat menjadi bukti kecil dari rasa terima kasih saya yang tak terhingga untuk kalian semua.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan hidayah serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir Tesis yang berjudul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* dan Pukulan *Lob* Peserta Putra dan Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta” Penulis menyadari bahwa pembuatan Tugas Akhir Tesis ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis berterima kasih kepada Dr. Amat Komari, M.Si. selaku dosen pembimbing tesis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membantu mencari pembimbing proposal tesis ini dapat terselesaikan dengan cepat.
3. Prof. Dr. Ngatman, M.Pd. selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga FIKK UNY yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan demi perbaikan tesis peneliti.
4. Prof. Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or. dan Dr. Drs. Raden Sunardianta M.Kes. yang sudah bersedia menjadi validator dan penilai program permainan target dalam proses perbaikan program.
5. Prof. Dr. Guntur, M.Pd., Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd., Dr. Hedi A Hermawan, M.Or., Dr. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Penguji, Sekretaris, serta seluruh Dewan Penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang konstruktif demi penyempurnaan penelitian ini.
6. Pembina, Pelatih, dan Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak dalam mewujudkan Tesis ini memperoleh balasan pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan, kritik, saran, dan masukan yang bersifat membangun agar tesis ini menjadi lebih baik dan bermanfaat. Akhir kata, penulis sangat berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Februari 2025  
Penulis,



Ubaedi  
NIM. 23060740049

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	14
C. Pembatasan Masalah .....	15
D. Rumusan Masalah .....	15
E. Tujuan Penelitian.....	16
F. Manfaat Penelitian.....	17
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	20
A. Kajian Teori.....	20
1. Hakikat Bulu tangkis .....	20
2. Hakikat Pukulan <i>Smash</i> Bulu tangkis .....	25
3. Hakikat Pukulan <i>Lob</i> Bulu tangkis.....	33
4. Hakikat Permainan Target.....	46
5. Hakikat Ketepatan .....	58
6. Hubungan Ketepatan dengan Permainan Target .....	60
7. Hakikat Latihan dan Teori Bermain.....	61
8. UKM Bulu Tangkis UNY .....	67
B. Penelitian yang Relevan .....	69
C. Kerangka Berpikir .....	72
D. Hipotesis Penelitian.....	76
BAB III METODE PENELITIAN.....	77
A. Jenis Penelitian .....	77
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	78
C. Populasi dan Sampel .....	78
1. Populasi .....	78
2. Sampel.....	79

D. Definisi Operasional Variabel .....	79
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	81
1. Instrumen Penelitian .....	81
F. Teknik Pengumpulan Data .....	85
G. Teknik Analisis Data .....	86
1. Uji Prasyarat .....	86
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	88
A. Hasil Penelitian .....	88
1. Data Pukulan <i>Smash</i> Peserta Putra Dan Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta .....	88
2. Distribusi Data Penelitian Ketepatan Pukulan <i>Lob</i> Peserta Putra Dan Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta .....	89
3. Uji Normalitas .....	91
4. Uji Homogenitas .....	91
5. Uji t .....	92
B. Pembahasan .....	96
1. Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Smash</i> Peserta Putra dan Putri di UKM Bulu Tangkis UNY .....	97
2. Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Lob</i> Peserta Putra dan Putri di UKM Bulu Tangkis UNY .....	98
3. Perbedaan Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Smash</i> Antara Peserta Putra Dan Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta. ....	99
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	101
A. Simpulan .....	101
B. Keterbatasan Penelitian .....	102
C. Saran .....	102
DAFTAR PUSTAKA .....	104
LAMPIRAN .....	112

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Statistik data Penelitian Ketepatan Pukulan <i>Smash</i> Peserta Putra UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta .....	88
Tabel 2. Statistik data Penelitian Ketepatan Pukulan <i>Smash</i> Peserta Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta .....	89
Tabel 3. Statistik data Penelitian Ketepatan Pukulan <i>Lob</i> Peserta Putra UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta .....	90
Tabel 4. Statistik data Penelitian Ketepatan Pukulan <i>Lob</i> Peserta Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta .....	90
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas .....	91
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas .....	92
Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis 1 .....	92
Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis 2 .....	93
Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis 3 .....	93
Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis 4 .....	94
Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis 5 .....	95
Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis 6 .....	95

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Pukulan <i>Lob</i> Bulu tangkis.....	43
Gambar 2. Kerangka Berpikir .....	75
Gambar 3. Rancangan Penelitian .....	77
Gambar 4. Pengukuran <i>Smash</i> .....	83
Gambar 5. Pengukuran Ketepatan Pukulan <i>Lob french</i> .....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Pukulan <i>Smash Prettest</i> .....	113
Lampiran 2. Data Pukulan <i>Smash Posttest</i> .....	114
Lampiran 3. Data Pukulan <i>Lob Prettest</i> .....	115
Lampiran 4. Data Pukulan <i>Lob Posttest</i> .....	116
Lampiran 5. Statistik Data Penelitian.....	117
Lampiran 6. Uji Normalitas .....	121
Lampiran 7. Uji Homogenitas.....	122
Lampiran 8. Uji t ( <i>paired sampel t test</i> ).....	123
Lampiran 9. Uji t ( <i>independent sampel t test</i> ).....	126
Lampiran 10. Program Permainan Target.....	127
Lampiran 11. Surat Keterangan Validasi Ahli 1 .....	145
Lampiran 12. Surat Keterangan Validasi Ahli 2 .....	147
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian.....	149
Lampiran 14. Surat Keterangan Penelitian dari UKM.....	150
Lampiran 15. Kartu Bimbingan Tesis .....	151
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	152

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga bulu tangkis telah menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, tidak hanya karena sifat kompetitifnya, tetapi juga karena berbagai manfaat yang ditawarkannya. Menurut Subekti dan Junaidi (2022), bulu tangkis memberikan keuntungan yang signifikan bagi kesehatan fisik, seperti peningkatan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Selain itu, olahraga ini juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan teknik dan mental yang penting bagi para pemain. Keterampilan mental, seperti konsentrasi, ketahanan mental, dan kemampuan untuk mengatasi tekanan, sangat penting dalam bulu tangkis, mengingat sifat permainan yang cepat dan dinamis.

Teknik dasar dalam bulu tangkis, seperti pukulan *smash* dan pukulan *lob*, sangat krusial dalam menentukan keberhasilan permainan. Widodo & Purnama (2023) menjelaskan bahwa kedua jenis pukulan ini sering digunakan sebagai bagian dari strategi serangan dan pertahanan. Pukulan *Smash*, yang dikenal karena kekuatannya, tidak hanya berfungsi untuk menyerang lawan, tetapi juga sering digunakan untuk mengakhiri reli dengan cepat. Pukulan ini memerlukan kekuatan dan teknik yang tepat agar dapat dieksekusi dengan efektif, sehingga dapat memberikan keuntungan yang signifikan dalam pertandingan. Dalam konteks ini, kemampuan untuk melakukan *smash* yang akurat dan kuat dapat menjadi pembeda antara pemain yang sukses dan yang tidak.

Pukulan *lob* memiliki peran strategis yang berbeda, namun tetap sama pentingnya dalam permainan bulu tangkis. Pukulan *lob*, yang dilakukan dengan mengarahkan *shuttlecock* ke area belakang lapangan lawan, memungkinkan pemain untuk mengontrol posisi lawan dan memberikan kesempatan untuk mengatur ulang strategi. Nasution (2023) menekankan bahwa pukulan *lob* yang akurat dapat memaksa lawan bergerak mundur dengan cepat untuk menerima *shuttlecock*, yang membuat lawan rentan terhadap serangan balik. Dengan memindahkan lawan ke area belakang lapangan, pemain dapat menciptakan celah di bagian depan lapangan yang bisa dimanfaatkan untuk melakukan pukulan menyerang, seperti *drop shot* atau *Smash* yang cepat.

Ketepatan dalam melakukan pukulan *lob* menjadi krusial karena mengurangi risiko *shuttlecock* keluar dari lapangan, yang bisa mengakibatkan poin bagi lawan. Pukulan *lob* yang dilakukan dengan tepat tidak hanya berfungsi untuk mempertahankan kendali permainan, tetapi juga memungkinkan pemain untuk beradaptasi dengan situasi lapangan dan kondisi permainan yang dinamis. Pukulan ini memungkinkan pemain mengubah tempo permainan dengan cepat, dari posisi bertahan menjadi menyerang, tanpa kehilangan kendali lapangan. Dalam permainan tingkat lanjut, ketepatan pukulan *lob* dapat menentukan keberhasilan dalam mengontrol jalannya pertandingan. Selain memberikan ruang untuk serangan balik, pukulan *lob* yang presisi juga memberi pemain waktu lebih untuk mempersiapkan strategi berikutnya, baik untuk bertahan atau menyerang.

Perbedaan ketepatan pukulan *smash* dan *lob* antara peserta putra dan putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta dapat disebabkan oleh berbagai

faktor, baik fisik, teknik, maupun psikologis. Secara fisik, peserta putra cenderung memiliki keunggulan dalam hal kekuatan otot dan kecepatan gerak. Hal ini memberikan mereka kemampuan untuk menghasilkan pukulan *smash* yang lebih kuat dan cepat, namun kadang mengorbankan aspek akurasi jika teknik yang digunakan kurang optimal. Sebaliknya, peserta putri umumnya memiliki keunggulan dalam hal konsistensi dan pengendalian teknik, yang membuat pukulan *lob* mereka lebih terukur, tetapi cenderung kurang efektif dalam aspek kekuatan jika dibandingkan dengan peserta putra.

Selain itu, kemampuan koordinasi dan penguasaan teknik dasar juga memainkan peran penting. Peserta putri sering kali lebih fokus pada presisi dan strategi permainan, yang terlihat dalam kemampuan mereka menjaga ketepatan pukulan *lob* untuk mengontrol posisi lawan. Di sisi lain, peserta putra cenderung lebih agresif dalam permainan, sehingga pukulan *smash* menjadi andalan utama mereka. Namun, pendekatan agresif ini kadang menyebabkan kurangnya konsistensi dalam menjaga akurasi, terutama dalam situasi tekanan tinggi atau saat stamina menurun.

Faktor pengalaman juga turut memengaruhi perbedaan ini. Peserta putra mungkin lebih sering terlibat dalam latihan intensif atau *sparring* yang menekankan kekuatan pukulan, sementara peserta putri cenderung lebih banyak berfokus pada pengembangan teknik dan strategi bertahan. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya metode pelatihan yang lebih seimbang untuk mengatasi perbedaan tersebut, dengan memberikan perhatian khusus pada peningkatan ketepatan pukulan *smash* dan *lob* untuk kedua kelompok.

Selain aspek fisik dan teknik, faktor psikologis seperti tingkat kepercayaan diri, pengendalian emosi, dan fokus selama pertandingan juga memengaruhi ketepatan pukulan. Peserta putri cenderung lebih stabil dalam mempertahankan konsentrasi, yang mendukung akurasi pukulan *lob*, tetapi mungkin kurang percaya diri dalam melakukan pukulan *smash* yang membutuhkan kekuatan dan risiko lebih tinggi. Sebaliknya, peserta putra, meskipun memiliki keberanian yang lebih besar untuk melakukan pukulan agresif, sering kali mengalami penurunan akurasi karena kurangnya fokus pada detail teknik.

Menurut penelitian Susanto & Kurniawan (2021), banyak pemain pemula mengalami kesulitan dalam mengarahkan *shuttlecock* dengan akurat, baik saat melakukan pukulan *smash* maupun *lob*. Hambatan dalam mencapai ketepatan ini sering kali berhubungan dengan minimnya variasi latihan yang berfokus pada pengembangan akurasi serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya ketepatan dalam memengaruhi efektivitas pukulan. Tanpa kemampuan mengarahkan *shuttlecock* ke area yang diinginkan, pemain cenderung kehilangan kendali atas alur permainan, sehingga lebih sulit untuk membangun strategi yang kuat dan efektif.

Ketidakmampuan pemain dalam melakukan pukulan yang terarah dapat menghambat efektivitas permainan secara keseluruhan, terutama dalam situasi kompetitif di mana ketepatan setiap pukulan sangat berperan. Pukulan yang tidak akurat sering kali berakhir dengan *shuttlecock* yang keluar dari lapangan atau mendarat di area yang mudah dijangkau oleh lawan, memberikan keuntungan bagi pihak lawan. Dalam jangka panjang, keterbatasan ini bukan hanya memengaruhi hasil pertandingan, tetapi juga mengurangi motivasi pemain dalam berlatih,

terutama ketika mereka merasa sulit untuk melihat peningkatan keterampilan mereka.

Selain itu, keterbatasan dalam penguasaan teknik dasar dapat menyebabkan pemain menjadi lebih cepat lelah atau tertekan saat berada di lapangan, karena mereka harus berusaha lebih keras untuk mengimbangi kesalahan yang terjadi akibat kurangnya ketepatan pukulan. Oleh karena itu, penting bagi para pelatih untuk merancang metode latihan yang tidak hanya melatih teknik dasar, tetapi juga meningkatkan fokus dan konsistensi dalam mengarahkan pukulan. Mengatasi tantangan ini dengan latihan yang lebih spesifik dan terstruktur dapat membuka peluang bagi pemain untuk mencapai potensi maksimal mereka dalam permainan bulu tangkis.

Salah satu faktor utama yang menyebabkan kesulitan dalam pengembangan ketepatan pukulan pemain bulu tangkis adalah kurangnya latihan spesifik yang berfokus pada peningkatan akurasi. Banyak program pelatihan di tingkat pemula dan menengah cenderung menekankan teknik dasar tanpa memasukkan latihan yang terfokus pada ketepatan dan kontrol pukulan. Rahmawati (2022) menyoroti bahwa beberapa program pelatihan tidak menyediakan variasi metode latihan yang cukup menarik dan efektif untuk membangun keterampilan akurasi pada pemain. Akibatnya, pemain sering kali kurang memahami bagaimana mengarahkan *shuttlecock* dengan tepat sesuai target yang diinginkan, sehingga performa mereka di lapangan menjadi kurang optimal.

Kurangnya latihan yang berstruktur dan spesifik ini berdampak langsung pada motivasi dan antusiasme pemain. Tanpa adanya variasi latihan yang

menantang, pemain dapat merasa bosan dan tidak mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai peran ketepatan dalam permainan bulu tangkis. Situasi ini berpotensi mengakibatkan frustrasi ketika pemain merasa keterampilan mereka tidak berkembang, yang akhirnya menurunkan semangat latihan mereka. Akumulasi dari masalah ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan keterampilan mereka dalam jangka panjang, karena mereka kehilangan kesempatan untuk mencapai potensi terbaik dalam olahraga bulu tangkis.

Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk merancang program latihan yang tidak hanya menekankan pada teknik dasar, tetapi juga mengintegrasikan latihan ketepatan secara menarik dan bervariasi. Pendekatan ini dapat dilakukan melalui penggunaan permainan kecil atau simulasi situasi pertandingan, yang mengharuskan pemain untuk mengarahkan *shuttlecock* dengan tepat ke area tertentu di lapangan. Dengan memasukkan unsur permainan, latihan ini bukan hanya memberikan manfaat teknis, tetapi juga memotivasi pemain karena suasana latihan menjadi lebih menyenangkan dan menantang.

Selain itu, latihan yang disusun secara terstruktur memungkinkan pemain untuk secara bertahap meningkatkan ketepatan pukulan mereka. Misalnya, pelatih dapat menetapkan target atau sasaran yang lebih kecil secara bertahap untuk menantang kemampuan kontrol pemain. Pendekatan latihan bertahap ini dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan pemain dalam mengarahkan *shuttlecock*, khususnya dalam teknik pukulan *smash* dan *lob* yang membutuhkan ketepatan tinggi. Melalui latihan yang konsisten dan terstruktur, pemain akan lebih

mudah menguasai teknik yang dibutuhkan serta meningkatkan efektivitas mereka dalam pertandingan.

Permainan target merupakan pendekatan latihan inovatif yang dirancang untuk memberikan pemain tujuan spesifik yang harus dicapai selama sesi latihan. Melalui metode ini, pemain didorong untuk mengarahkan pukulan ke area tertentu, yang membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan ketepatan dan akurasi yang sangat penting dalam olahraga bulu tangkis. Pendekatan ini bukan hanya bermanfaat secara teknis, tetapi juga merangsang konsentrasi dan koordinasi, sehingga pemain dapat berlatih dengan fokus yang lebih tinggi. Kejelasan target atau sasaran yang ingin dicapai selama latihan menjadi pendorong bagi pemain untuk melakukan pukulan yang lebih terarah dan presisi.

Penelitian yang dilakukan oleh Putra & Wahyuni (2023) menunjukkan bahwa penerapan permainan target dalam latihan bulu tangkis memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi, koordinasi, dan akurasi. Latihan ini dirancang untuk menciptakan suasana yang menantang namun menyenangkan, di mana pemain harus mencapai target tertentu yang diberikan oleh pelatih. Dengan adanya target yang jelas, pemain didorong untuk lebih memperhatikan teknik yang mereka gunakan dan berusaha mengarahkan *shuttlecock* ke titik sasaran yang ditetapkan. Hal ini memungkinkan pemain untuk mengasah keterampilan ketepatan mereka secara intensif, sehingga kualitas latihan meningkat secara keseluruhan.

Keberhasilan permainan target dalam meningkatkan ketepatan pemain bulu tangkis didukung oleh konsep latihan bertahap yang menantang. Ketika pemain berhasil mencapai target tertentu, pelatih dapat meningkatkan tingkat kesulitan

dengan menyesuaikan posisi target atau memperkecil area sasaran. Pendekatan ini membuat pemain selalu tertantang untuk meningkatkan keterampilan mereka, tanpa merasa jenuh. Selain itu, latihan ini juga melatih kemampuan pengambilan keputusan dan adaptasi pemain dalam situasi permainan yang dinamis, karena mereka harus terus menyesuaikan teknik pukulan mereka untuk mencapai sasaran yang ditetapkan.

Permainan target dinilai sebagai metode latihan yang lebih menarik dan menyenangkan bagi peserta, sehingga dapat meningkatkan motivasi mereka untuk berlatih secara konsisten. Yulianto (2022) mencatat bahwa latihan yang menggunakan permainan target membuat peserta merasa lebih terlibat dan tertantang untuk mencapai sasaran tertentu. Ketika peserta diberi tujuan konkret dalam latihan, mereka menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti sesi latihan dan lebih terdorong untuk mengembangkan keterampilan mereka. Motivasi yang meningkat ini sangat penting, terutama pada tingkat pemula, di mana dorongan untuk belajar dan meningkatkan kemampuan teknik dasar sering kali bergantung pada bagaimana latihan disusun dan disampaikan oleh pelatih.

Pendekatan permainan target menawarkan variasi latihan yang dapat menghindarkan peserta dari kebosanan, yang sering terjadi pada latihan yang monoton dan berulang. Ketika latihan melibatkan pencapaian target, peserta tidak hanya berlatih pukulan secara mekanis, tetapi juga belajar mengatur strategi untuk mencapai sasaran tersebut. Mereka didorong untuk berpikir, menganalisis, dan menyesuaikan teknik pukulan mereka, yang menjadikan setiap sesi latihan sebagai tantangan baru yang menarik. Latihan yang menantang secara psikologis ini mampu

membuat peserta tetap fokus dan menikmati proses peningkatan keterampilan mereka, sehingga mereka lebih termotivasi untuk berlatih secara konsisten.

Penelitian oleh Sari & Hidayat (2023) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa metode permainan target tidak hanya berdampak positif pada penguasaan teknik dasar, tetapi juga pada keterlibatan aktif peserta selama latihan. Keterlibatan yang tinggi ini berkontribusi pada penciptaan lingkungan belajar yang positif dan inklusif, di mana peserta merasa aman untuk bereksperimen dengan teknik baru dan belajar dari kesalahan tanpa takut dikritik. Lingkungan yang mendukung ini mendorong perkembangan keterampilan peserta lebih cepat, karena mereka merasa lebih bebas untuk mencoba hal-hal baru dan mengeksplorasi batas kemampuan mereka.

Dengan mengintegrasikan permainan target ke dalam program latihan, pelatih dapat menciptakan suasana latihan yang dinamis dan kompetitif di mana setiap sesi latihan menjadi lebih hidup dan menantang. Metode ini tidak hanya membantu peserta dalam mengembangkan keterampilan teknis seperti ketepatan pukulan, tetapi juga membangun rasa percaya diri. Rasa percaya diri ini sangat penting bagi peserta, karena memberikan mereka keyakinan bahwa mereka mampu mencapai target yang ditentukan, sehingga mereka lebih siap menghadapi situasi pertandingan yang sebenarnya.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta adalah wadah pengembangan minat dan bakat Mahasiswa di bidang olahraga bulu tangkis. UKM ini berkomitmen untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan prestasi olahraga, baik di tingkat regional, nasional,

maupun internasional. Dengan dukungan fasilitas olahraga yang memadai, program latihan terstruktur, dan pembinaan oleh pelatih berpengalaman, UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta terus berupaya melahirkan atlet-atlet berbakat yang mampu bersaing di berbagai kompetisi.

Kegiatan utama UKM ini mencakup latihan rutin, *sparring partner*, serta partisipasi dalam berbagai turnamen, baik antar universitas maupun tingkat profesional. Selain meningkatkan keterampilan teknik dasar, seperti pukulan *smash* dan *lob*, UKM juga menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama tim, dan semangat kompetitif. Peserta UKM berasal dari berbagai program studi dan memiliki tingkat kemampuan yang beragam, mulai dari pemula hingga atlet berpengalaman.

Namun, salah satu tantangan yang dihadapi adalah konsistensi dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar, terutama ketepatan pukulan *smash* dan *lob*, yang merupakan elemen kunci dalam permainan strategi bulu tangkis. Untuk mengatasi kendala ini, UKM senantiasa mencari pendekatan pelatihan yang inovatif dan efektif. Salah satunya adalah metode permainan target, yang dinilai dapat meningkatkan akurasi dan konsentrasi peserta dalam melakukan pukulan. Implementasi metode ini tidak hanya bertujuan untuk mengasah keterampilan individu, tetapi juga untuk membangun kepercayaan diri dan kesiapan peserta menghadapi pertandingan kompetitif.

Dengan potensi besar yang dimiliki oleh UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta, penting untuk mengevaluasi dan mengembangkan metode pelatihan yang mampu mengoptimalkan kemampuan peserta, khususnya dalam

meningkatkan ketepatan pukulan *smash* dan *lob*. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pembinaan di UKM sekaligus memajukan prestasi olahraga bulu tangkis di lingkungan Universitas Negeri Yogyakarta.

Namun, meskipun program pelatihan di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta sudah dirancang sedemikian rupa, observasi awal menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam ketepatan pukulan antara peserta laki-laki dan perempuan. Peserta laki-laki cenderung lebih tepat dalam melakukan pukulan *Smash*, sementara peserta perempuan sering kali mengalami kesulitan dalam mencapai ketepatan yang sama. Di sisi lain, peserta perempuan mungkin lebih unggul dalam ketepatan pukulan *lob*, tetapi hasilnya masih belum konsisten jika dibandingkan dengan peserta laki-laki. Perbedaan ini menjadi perhatian khusus bagi pelatih, karena ketepatan pukulan adalah keterampilan dasar yang krusial dalam pertandingan bulu tangkis.

Ketepatan pukulan, baik *Smash* maupun *lob*, adalah aspek kunci yang sangat memengaruhi performa keseluruhan pemain. Pukulan yang tidak akurat dapat menyebabkan *shuttlecock* jatuh di luar batas lapangan atau justru di area yang mudah dijangkau lawan, sehingga memberikan keuntungan bagi pihak lawan. Dalam konteks pelatihan yang berkelanjutan, perbedaan ketepatan ini juga dapat memengaruhi perkembangan keterampilan peserta dalam jangka panjang, karena peserta yang lebih tepat dalam pukulan akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan kemampuan untuk mengontrol jalannya permainan.

Lebih jauh lagi, perbedaan dalam ketepatan pukulan antara peserta laki-laki dan perempuan mungkin juga disebabkan oleh faktor-faktor seperti perbedaan kekuatan fisik, koordinasi motorik, serta pengalaman latihan. Peserta laki-laki mungkin memiliki kekuatan fisik yang lebih mendukung pukulan *Smash* yang kuat dan cepat, sementara peserta perempuan cenderung mengandalkan teknik dan konsistensi dalam pukulan *lob* untuk mengatur ritme permainan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang diberikan harus mempertimbangkan kebutuhan spesifik berdasarkan karakteristik fisik dan kemampuan peserta, sehingga setiap peserta dapat mencapai potensi maksimal dalam keterampilan ketepatan pukulan.

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Prabowo (2023) mengungkapkan bahwa faktor gender dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan motorik, yang mungkin menjadi salah satu penyebab perbedaan yang terlihat dalam ketepatan pukulan antara peserta laki-laki dan perempuan. Faktor-faktor seperti perbedaan fisik, pengalaman latihan, dan pendekatan pelatihan yang diterima oleh masing-masing gender memiliki peranan penting dalam menciptakan kesenjangan ini. Misalnya, perbedaan kekuatan fisik antara laki-laki dan perempuan bisa mempengaruhi kemampuan dalam melakukan pukulan yang membutuhkan kekuatan atau kecepatan tertentu, seperti pukulan *smash* dalam bulu tangkis. Selain itu, pengalaman latihan yang berbeda, baik dalam durasi maupun intensitas, sering kali menjadi faktor pembeda. Dalam banyak kasus, peserta laki-laki mungkin lebih sering terlibat dalam latihan intensif yang berfokus pada kekuatan fisik, sementara

perempuan mungkin lebih sering mendapatkan pelatihan yang terfokus pada aspek teknik atau kelincahan.

Kesenjangan ini juga dapat dipengaruhi oleh pendekatan pelatihan yang diterima oleh masing-masing *gender*. Dalam beberapa budaya atau sistem pendidikan, mungkin ada kecenderungan untuk memberikan perhatian yang lebih kepada peserta laki-laki dalam hal pengembangan keterampilan olahraga, yang bisa berujung pada peningkatan keterampilan lebih cepat pada mereka. Di sisi lain, peserta perempuan seringkali diberikan kesempatan yang lebih sedikit dalam berbagai jenis latihan intensif atau pertandingan, yang mengarah pada perbedaan dalam keterampilan dan performa olahraga.

Oleh karena itu, sangat penting untuk mengeksplorasi metode pelatihan yang tidak hanya mengatasi kesenjangan ini, tetapi juga memberikan kesempatan yang sama bagi semua peserta untuk berkembang. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah penggunaan permainan target sebagai metode pelatihan. Permainan target, yang melibatkan penetapan target yang jelas dan spesifik, dapat membantu peserta fokus pada teknik dan akurasi pukulan mereka. Dalam konteks bulu tangkis, penggunaan permainan target memberikan kesempatan kepada peserta untuk berlatih dengan cara yang lebih menyenangkan dan kompetitif, yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar, seperti ketepatan pukulan *Smash* dan *lob*. Pendekatan ini juga mengurangi tekanan psikologis yang mungkin timbul selama latihan konvensional, karena peserta dapat merasakan suasana kompetitif yang lebih ringan dan lebih mengutamakan aspek permainan daripada hanya hasil atau performa.

Metode permainan target juga memiliki keuntungan dalam hal keterlibatan dan motivasi peserta. Dengan memberikan kesempatan untuk berkompetisi dalam setting yang lebih informal dan berbasis permainan, peserta baik laki-laki maupun perempuan dapat merasa lebih termotivasi untuk meningkatkan kemampuan mereka secara merata. Di samping itu, permainan target memberi kesempatan untuk berlatih dalam berbagai kondisi yang mensimulasikan situasi pertandingan, sehingga peserta tidak hanya mengasah keterampilan teknis mereka tetapi juga meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dan reaksi mereka dalam situasi yang dinamis.

Mengingat pentingnya ketepatan pukulan *smash* dan *lob* dalam permainan bulu tangkis, serta minimnya studi yang secara spesifik mengeksplorasi pengaruh permainan target terhadap kedua keterampilan ini pada peserta di sekolah bulu tangkis, maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* dan Pukulan *Lob* Peserta Putra Dan Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas masalah yang teridentifikasi dalam penelitian ini adalah:

1. Ketepatan pukulan *smash* dan *lob* masih menjadi tantangan bagi banyak peserta di UKM Bulutangkis, terutama pada tingkat pemula dan menengah, di mana peserta sering kesulitan mengarahkan *shuttlecock* secara akurat ke area yang diinginkan.

2. Kurangnya variasi metode latihan yang menarik dan spesifik dalam mengembangkan ketepatan pukulan *smash* dan *lob* membuat peserta cenderung kehilangan motivasi dalam latihan.
3. Adanya kesenjangan ketepatan pukulan antara peserta putra dan putri di UKM Bulu Tangkis UNY, yang mengindikasikan perlunya metode latihan yang mampu memberikan hasil merata dalam peningkatan keterampilan bagi semua peserta.
4. Perlunya inovasi metode latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan pukulan *Smash* dan *lob*.
5. Minimnya penelitian yang mengeksplorasi pengaruh permainan target secara spesifik pada keterampilan ketepatan pukulan (*smash* dan *lob*) dalam konteks pelatihan bulu tangkis, khususnya di sekolah-sekolah bulu tangkis.

### **C. Pembatasan Masalah**

Penggunaan pembatasan dalam suatu masalah digunakan untuk mencegah adanya perluasan atau penyimpangan dari fokus utama masalah, sehingga penelitian dapat menjadi lebih terfokus dan mempermudah dalam pembahasannya, sehingga tujuan penelitian dapat terpenuhi. Maka peneliti membatasi masalah penelitian ini pada “Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* dan Pukulan *Lob* Peserta Putra dan Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diuraikan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *smash* peserta putra di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta?
2. Apakah permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *smash* putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta?
3. Apakah permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *lob* peserta putra di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta?
4. Apakah permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *lob* peserta putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta?
5. Apakah terdapat perbedaan pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *smash* antara peserta putra dan putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta?
6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *lob* antara peserta putra dan putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui apakah permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *smash* peserta putra di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta?
2. Mengetahui apakah permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *smash* peserta putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta?
3. Mengetahui apakah permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *lob* peserta putra di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta?
4. Mengetahui apakah permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *lob* peserta putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta?
5. Mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *smash* antara peserta putra dan putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta?
6. Mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *lob* antara peserta putra dan putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut:

## **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur di bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam kaitannya dengan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan pukulan dalam bulu tangkis, sehingga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada topik serupa.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai permainan target, terutama dalam meningkatkan ketepatan pukulan *smash* dan *lob*. Temuan ini dapat mendukung atau mengembangkan teori-teori yang ada terkait efektivitas permainan sebagai metode pelatihan keterampilan motorik dalam olahraga.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan pukulan *smash* dan *lob* peserta. Dengan metode permainan target, pelatih dapat lebih mudah meningkatkan keterlibatan peserta sekaligus mengembangkan keterampilan teknik mereka.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak langsung terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* dan *lob* peserta putra dan putri, sehingga mereka memiliki kemampuan teknik yang lebih baik dalam bulu tangkis dan dapat bersaing secara lebih kompetitif.

- c. Bagi kampus, Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh lembaga pelatihan bulu tangkis lainnya dalam menerapkan metode permainan target untuk pelatihan ketepatan pukulan. Dengan demikian, metode ini bisa diadopsi lebih luas jika terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan para peserta.
- d. Bagi orang tua dan masyarakat, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang manfaat latihan berbasis permainan yang dapat membuat peserta lebih termotivasi dalam berlatih. Pemahaman ini diharapkan dapat mendukung penerapan latihan yang tidak hanya efektif tetapi juga menyenangkan bagi peserta.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Bulu tangkis**

###### **a. Pengertian Bulu tangkis**

Olahraga bulu tangkis di Indonesia menempatkan diri sebagai olahraga yang mampu bersaing di kalangan olahraga dunia, sehingga mampu menarik hati masyarakat Indonesia untuk bermain bulu tangkis. Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade dan cukup populer di dunia dan begitu merakyat di Indonesia karena prestasi di tingkat internasional. Pada kejuaraan di Malmo, Swedia pada tahun 1977 Indonesia telah mampu memamerkan kejuaraan internasional bulu tangkis. Kemudian hingga saat ini Indonesia tidak pernah ketinggalan dari kejuaraan bulu tangkis dunia dan mendapatkan banyak prestasi (Adiluhung *et al.*, 2020).

Cabello *et al.* (2022), dalam jurnal *International Journal of Environmental Research and Public Health*, menyebutkan bahwa bulu tangkis adalah salah satu olahraga yang populer secara *global* dan memberikan berbagai manfaat kesehatan, termasuk peningkatan fungsi jantung, paru-paru, serta kemampuan fisik dasar. Aktivitas ini juga diakui sebagai bentuk olahraga yang mempromosikan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Dalam studi yang dilakukan di China Lam *et al.* (2011), menjelaskan bahwa bulu tangkis adalah bentuk aktivitas fisik yang efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik terkait

kesehatan, seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan kebugaran kardiorespirasi, serta mengurangi risiko depresi.

Edmizal & Maifitri (2021) mengemukakan olahraga bulu tangkis merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat umum, baik di kalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang baik dan populer di Indonesia. Bulu tangkis adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin. Alikhani *et al.* (2019) menyatakan “olahraga bulu tangkis menarik berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan dan baik laki-laki maupun perempuan memainkan olahraga ini. Bulu tangkis bisa dimainkan di dalam ruangan atau di luar ruangan untuk rekreasi atau sebagai arena pertandingan”.

Al Fariz & Januarto (2022) menyatakan permainan bulu tangkis adalah olahraga yang dilakukan oleh dua orang pemain (tunggal) yang saling berlawanan, dua pasangan (ganda) yang berlawanan dan menggunakan alat raket dan *shuttlecock* beserta dipisahkan oleh jaring net di tengah-tengah lapangan. Olahraga menggunakan peralatan raket sebagai alat pukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul dan dimainkan dua orang pemain (untuk tunggal) atau dua pasang pemain (untuk ganda) dengan posisi berlawanan di lapangan badminton yang terpisah oleh jaring net di tengah lapangan.

Pendapat Bimantara *et al.* (2022) bahwa permainan bulu tangkis merupakan permainan individual yang dapat dimainkan dengan cara tunggal yaitu satu

orang melawan satu orang atau ganda yaitu dua orang melawan dua orang dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul, lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Permainan bulu tangkis pada hakikatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu lawan satu atau dua lawan dua orang, dengan menggunakan alat yaitu raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan. Permainan ini bersifat perseorangan dan beregu yang dimainkan pada lapangan datar yang ditandai dengan garis batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan.

Pendapat Purnomo (2021) bahwa bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang dilakukan pada *indoor* ataupun *outdoor* yang dilakukan secara individu atau kelompok. Saat ini bulu tangkis memiliki peminat yang banyak, selain itu olahraga ini memiliki manfaat sebagai alat sosialisasi bagi masyarakat. Permainan bulu tangkis ini dimainkan dengan memakai alat pemukul yaitu raket, *shuttlecock*, dan net sebagai pembatas di tengah lapangan. Teknik pukulan bulu tangkis yang bermacam-macam mulai dari teknik pukulan pelan hingga teknik pukulan kilat. Olahraga bulu tangkis adalah olahraga yang dilakukan menggunakan net, raket, serta *shuttlecock* yang dilakukan dengan cara memukul relatif pelan hingga cepat.

Pendapat Dita *et al.* (2018) bahwa bulu tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Sebenarnya, pukulan yang berlangsung dalam

*rally* dapat saja bervariasi mulai dari 1 mil perjam pada pukulan drop hingga 200 mil per jam pada pukulan *Smash*. Bila dimainkan oleh orang yang ahli, permainan olahraga lapangan yang paling cepat di dunia. Permainan bulu tangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerak yang cepat. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulu tangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, meloncat untuk *smash*, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik (Hendriawan, 2020).

Berdasarkan pemaparan ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bulu tangkis dalam penelitian ini adalah aktivitas yang melibatkan dua pihak yang bertujuan untuk menempatkan *shuttlecock* di area lawan dengan cara memukulnya menggunakan raket, sehingga lawan gagal mengembalikannya. Permainan ini didasarkan pada keterampilan pemain dalam mengarahkan *shuttlecock* melewati net dan menggunakan strategi untuk meraih poin dengan memaksa lawan melakukan kesalahan atau tidak mampu mengembalikan pukulan.

#### **b. Teknik Dasar Bulu Tangkis**

Gerakan dalam bulu tangkis memiliki kesesuaian dengan jenis pukulan. Jika seseorang diperlukan untuk bermain bulu tangkis dengan baik, pemain harus bisa melakukan beberapa pukulan teknik atau keterampilan gerak memukul yang sempurna. Teknik dasar bermain bulu tangkis sangat penting untuk dikuasai oleh pemain agar dapat bermain dengan baik. Sitorus & Siahaan (2021) menyatakan keterampilan bulu tangkis dibagi dalam empat bagian yaitu pegangan raket

(*grip*), pukulan pertama atau servis (*service*), pukulan melewati kepala (*overhead stroke*) dan pukulan ayunan rendah (*overhand stroke*). Lebih detail mengenai teknik dasar bermain bulu tangkis diantaranya adalah teknik *service*, *Smash*, *lob*, *drop*, *drive*, *overhead*, dan *footwork*.

Subarkah & Marani (2020) menyatakan bahwa permainan bulu tangkis sangat membutuhkan keterampilan untuk menguasai teknik dasar permainannya seperti cara memegang raket, gerakan kaki (*footwork*) dan teknik dasar pukulan. Pendapat Gusrialdi *et al.* (2020) bahwa ada beberapa komponen teknik dasar dalam bermain bulu tangkis yaitu: (1) pegangan raket (*grip*), (2) pukulan, (3) olah kaki (*footwork*), dan (4) pola-pola pukulan. Aryanti *et al.* (2021) menyatakan bahwa teknik dasar bulu tangkis terbagi menjadi dua bagian, yaitu teknik tanpa bola dan teknik pukulan. Teknik tanpa bola yaitu teknik sikap siaga, teknik pegangan raket, dan *footwork*.

Satu pendapat yang diungkapkan oleh Karyono (2019) teknik dalam bulu tangkis dapat diklasifikasikan menjadi tiga macam, yaitu (1) cara memegang raket (*grip*), (2) tata cara gerak kaki (*footwork*), (3) teknik menguasai pukulan (*stroke*). Pemain bulu tangkis harus menguasai keterampilan teknik dasar bermain yang ada secara efektif dan efisien. Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam permainan bulu tangkis adalah cara memegang raket, sikap siap (*stance*), gerakan kaki (*footwork*), dan gerakan memukul (*strokes*).

## 2. Hakikat Pukulan *Smash* Bulu tangkis

### a. Pengertian Pukulan *Smash*

Pukulan *smash* merupakan pukulan menyerang yang mengarahkan *shuttlecock* dengan kecepatan tinggi dan sudut tajam ke arah lapangan lawan. Tujuan utamanya adalah mempersulit lawan dalam menerima *shuttlecock* dan mencetak poin secara langsung (Suryanto, 2023). *Smash* biasanya dilakukan dengan teknik *overhand*, di mana *shuttlecock* dipukul dari posisi di atas kepala, dan diarahkan menukik ke bawah. Pukulan ini mengandalkan kekuatan serta ketepatan untuk memastikan *shuttlecock* mendarat di area yang sulit dijangkau oleh lawan.

Pukulan *smash* merupakan salah satu teknik fundamental dalam permainan bulu tangkis yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* dari posisi *overhead* ke arah bawah dengan kekuatan maksimal, dengan tujuan utama untuk mematikan pertahanan lawan dan mencetak poin. Menurut Aksan (2016), karakteristik pukulan *smash* mencakup kekuatan, kecepatan, dan ketajaman, yang menjadikannya salah satu pukulan paling efektif dalam permainan bulu tangkis. Keberhasilan dalam melakukan *smash* tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik, tetapi juga pada teknik yang tepat dan timing yang baik.

Menurut penelitian Chen & Zhang (2022), kecepatan dan sudut pukulan menjadi faktor penting dalam efektivitas *smash*. Pukulan yang memiliki kecepatan tinggi akan lebih sulit diantisipasi, sedangkan sudut yang menukik memberikan waktu reaksi yang singkat bagi lawan. Karena itu, pukulan *Smash*

sering kali menjadi pilihan bagi pemain untuk menekan dan menyudutkan lawan.

Dalam pelaksanaannya, pukulan *smash* memanfaatkan kekuatan dari berbagai kelompok otot, termasuk otot tungkai, bahu, dan lengan. Otot tungkai berperan penting dalam memberikan daya dorong yang kuat saat melompat, sementara otot bahu dan lengan berfungsi untuk menghasilkan kecepatan dan akurasi saat melakukan pukulan. Oleh karena itu, koordinasi gerak tubuh yang baik sangat diperlukan untuk memastikan bahwa semua elemen ini bekerja secara harmonis. Khoirul & Widodo (2016) menekankan pentingnya latihan yang terfokus untuk meningkatkan kekuatan otot dan koordinasi, sehingga pemain dapat melakukan *smash* dengan lebih efektif.

#### **b. Komponen Teknikal dalam Pukulan *Smash***

Pukulan *smash* dalam bulu tangkis merupakan salah satu teknik yang paling menentukan dalam meraih kemenangan, dan untuk melakukannya dengan efektif, pemain harus menguasai beberapa aspek teknis yang krusial. Aspek-aspek ini meliputi posisi tubuh, koordinasi gerak tangan, dan posisi raket. Setiawan & Rahmat (2022) menekankan bahwa untuk melakukan *smash* yang efektif, seorang pemain harus berada dalam posisi seimbang. Posisi ini mencakup lutut yang sedikit ditekuk dan bahu yang menghadap ke arah net, yang memungkinkan pemain untuk siap melakukan gerakan yang cepat dan kuat. Ketika *shuttlecock* berada pada posisi yang tepat, pemain harus mengayunkan raket dengan cepat dari atas ke bawah, sambil memindahkan berat badan ke

depan. Gerakan ini tidak hanya menambah kekuatan pukulan, tetapi juga meningkatkan akurasi dan kecepatan *smash* yang dihasilkan.

Penelitian oleh Liu *et al.* (2023) menunjukkan bahwa kecepatan gerakan tangan dan pergelangan tangan yang tepat sangat penting dalam memberikan kecepatan dan arah yang diinginkan pada pukulan *smash*. Mereka menemukan bahwa pemain yang menguasai teknik pukulan *smash* dengan baik umumnya memiliki kekuatan lengan dan pergelangan yang optimal, serta koordinasi tubuh yang baik. Kekuatan lengan dan pergelangan tangan berperan penting dalam menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk melakukan *smash* yang keras dan cepat. Selain itu, koordinasi tubuh yang baik memungkinkan pemain untuk mengatur gerakan dengan lebih efisien, sehingga meminimalkan risiko cedera dan meningkatkan performa.

Dalam konteks latihan, penting bagi pelatih untuk mengembangkan program yang fokus pada penguatan otot-otot yang terlibat dalam pukulan *smash*, serta meningkatkan koordinasi gerakan. Latihan yang melibatkan pengulangan teknik *smash* dalam berbagai variasi dapat membantu peserta untuk lebih memahami dan menguasai aspek-aspek teknis yang diperlukan. Misalnya, latihan dengan menggunakan alat bantu seperti target atau raket yang lebih ringan dapat membantu peserta dalam meningkatkan kecepatan gerakan tangan dan pergelangan tangan mereka.

### **c. Latihan untuk Meningkatkan Ketepatan Pukulan *Smash***

Ketepatan pukulan *smash* dalam bulu tangkis merupakan elemen kunci yang tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik, tetapi juga pada latihan yang

terfokus pada aspek presisi dalam memukul *shuttlecock*. Salah satu metode yang dianggap efektif untuk melatih ketepatan *smash* adalah melalui permainan target. Menurut studi oleh Chen & Zhang (2022), permainan target dapat secara signifikan meningkatkan konsentrasi dan ketepatan pemain, karena pemain diarahkan untuk mencapai titik tertentu di lapangan. Dalam konteks ini, latihan permainan target tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan akurasi, tetapi juga untuk mengasah kemampuan pemain dalam membaca situasi permainan dan merespons dengan cepat.

Permainan target dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menggunakan alat bantu visual atau penanda di lapangan yang menunjukkan area yang harus dijangkau oleh *shuttlecock*. Dengan cara ini, pemain dapat berlatih untuk memukul *shuttlecock* ke area yang ditentukan, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk mengontrol arah dan kekuatan pukulan. Latihan ini juga memotivasi pemain untuk fokus pada akurasi, sehingga pukulan *smash* mereka menjadi lebih terarah dan sulit diantisipasi oleh lawan. Hal ini sangat penting dalam pertandingan, di mana ketepatan dapat menjadi faktor penentu dalam meraih poin.

Suryanto (2023) menekankan bahwa permainan target membantu pemain untuk berlatih dalam situasi yang mirip dengan kondisi pertandingan. Dalam latihan ini, pemain dituntut untuk memukul *shuttlecock* ke area tertentu dalam waktu yang terbatas, yang menciptakan tekanan yang mirip dengan situasi kompetisi. Dengan demikian, peserta tidak hanya belajar untuk meningkatkan ketepatan pukulan *smash*, tetapi juga mengembangkan konsistensi dalam

memukul *shuttlecock* ke area yang ditargetkan. Konsistensi ini sangat penting, karena dalam pertandingan, pemain sering kali harus melakukan pukulan berulang kali dengan akurasi tinggi untuk mengalahkan lawan.

Selain itu, latihan permainan target juga dapat membantu dalam pengembangan keterampilan mental pemain. Dalam bulu tangkis, kemampuan untuk tetap tenang dan fokus di bawah tekanan adalah kunci untuk sukses. Dengan berlatih dalam situasi yang meniru tekanan pertandingan, pemain dapat belajar untuk mengelola stres dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Ini akan sangat bermanfaat ketika mereka menghadapi situasi nyata di lapangan, di mana ketepatan dan ketenangan mental sangat diperlukan.

Variasi dalam latihan permainan target dapat meningkatkan efektivitasnya. Misalnya, pelatih dapat mengubah posisi target, mengatur waktu, atau menambahkan elemen kompetisi di antara pemain untuk menjaga motivasi dan keterlibatan. Dengan cara ini, pemain tidak hanya berlatih untuk ketepatan, tetapi juga untuk adaptasi dan kreativitas dalam permainan mereka.

#### **d. Hubungan dengan Permainan Target**

Permainan target sebagai metode latihan dapat membantu peserta dalam meningkatkan ketepatan pukulan *smash*. Dengan menetapkan sasaran tertentu saat berlatih, peserta akan lebih terfokus pada akurasi pukulan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa latihan berbasis target dapat meningkatkan keterampilan motorik halus dan ketepatan dalam berbagai olahraga (Putra & Sari, 2023). Pendekatan ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan

kemampuan teknis, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan mental dan strategi permainan peserta.

Salah satu keuntungan utama dari latihan berbasis target adalah peningkatan konsentrasi. Ketika peserta memiliki sasaran yang jelas, mereka cenderung lebih fokus pada setiap pukulan yang dilakukan. Hal ini penting dalam bulu tangkis, di mana setiap poin dapat menentukan hasil pertandingan. Dengan berlatih untuk mencapai target tertentu, peserta belajar untuk mengontrol pikiran dan emosi mereka, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan saat bertanding. Penelitian oleh Lee & Kim (2021) menunjukkan bahwa fokus yang lebih baik selama latihan dapat berkontribusi pada peningkatan performa di lapangan.

Permainan target juga dapat meningkatkan keterampilan motorik halus peserta. Keterampilan motorik halus adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang memerlukan koordinasi dan kontrol yang tinggi, seperti memukul *shuttlecock* dengan tepat. Latihan yang menekankan pada akurasi dan kontrol dapat membantu peserta mengembangkan kemampuan ini, yang sangat penting dalam bulu tangkis. Dengan meningkatkan keterampilan motorik halus, peserta tidak hanya akan lebih akurat dalam pukulan *smash*, tetapi juga dalam berbagai teknik lainnya, seperti servis dan pengembalian.

Latihan berbasis target juga dapat menciptakan situasi yang lebih realistis dan menantang bagi peserta. Dalam permainan target, peserta dapat berlatih dengan berbagai variasi, seperti mengubah posisi target, mengatur waktu, atau menambahkan elemen kompetisi. Variasi ini tidak hanya menjaga motivasi peserta, tetapi juga membantu mereka belajar untuk beradaptasi dengan berbagai

situasi yang mungkin mereka hadapi dalam pertandingan. Penelitian oleh Smith & Jones (2020) menunjukkan bahwa latihan yang bervariasi dapat meningkatkan kemampuan adaptasi pemain dalam situasi kompetitif.

Permainan target dapat membantu peserta dalam mengembangkan strategi permainan. Dengan berlatih untuk memukul *shuttlecock* ke area tertentu, peserta belajar untuk membaca situasi permainan dan merencanakan langkah-langkah mereka dengan lebih baik. Mereka dapat belajar untuk mengeksploitasi kelemahan lawan dengan menargetkan area yang kurang terlindungi. Hal ini sangat penting dalam bulu tangkis, di mana strategi dan taktik dapat menjadi penentu kemenangan. Penelitian oleh Tan & Lim (2022) menunjukkan bahwa pemain yang memiliki pemahaman yang baik tentang strategi permainan cenderung memiliki performa yang lebih baik dalam pertandingan.

#### **e. Tujuh Sasaran Pukulan *Smash***

Pemain bulu tangkis yang sudah berpengalaman sering memanfaatkan pukulan *smash* sebagai cara untuk mengakhiri rally. Karena pukulan *smash* membutuhkan tenaga besar, jika tidak dapat mengalahkan lawan dengan segera, tenaga pemain bisa cepat terkuras. Oleh karena itu, pemilihan sasaran *smash* yang tepat sangat penting (Komari, 2018). Terdapat tujuh sasaran utama untuk pukulan *smash* yang harus diperhatikan, di antaranya adalah:

##### 1) Diarahkan pada daerah tepi lapangan

Sasaran yang dituju pada area tepi lapangan meliputi garis tepi sebelah kiri dan kanan. Daerah ini terletak pada jarak terjauh dari jangkauan pemain,

sehingga jika *shuttlecock* diarahkan ke area tersebut, akan sangat menyulitkan lawan untuk mengembalikannya dengan efektif.

2) Diarahkan pada badan lawan (*body smash*)

Sasaran *body smash* merujuk pada bagian tubuh lawan, tepatnya pada area bahu kanan untuk pemain yang tidak kidal. Secara sederhana, pukulan diarahkan ke bagian tubuh lawan di sekitar bahu mereka. Jika *shuttlecock* mengenai area ini, akan menyulitkan pemain lawan untuk melakukan pengembalian yang efektif.

3) Diarahkan pada daerah yang jauh dari lawan

Sasaran yang dimaksud di sini adalah ketika lawan berada dekat net, arahkan *smash* ke area yang agak jauh dari net, namun tidak perlu sampai ke tepi lapangan. Hal ini sudah cukup untuk membuat lawan kesulitan dalam mengembalikan *shuttlecock* dengan baik.

4) Diarahkan pada daerah yang baru saja ditinggalkan oleh pemain

Sasaran yang dimaksud di sini area kosong yang ditinggalkan oleh pemain. Area ini menjadi target karena lawan akan kesulitan untuk segera kembali ke posisi yang ditinggalkan tersebut untuk mengejar *shuttlecock* yang datang.

5) Diarahkan pada *body moving* (pemain yang sedang bergerak)

Sasaran yang dimaksud di sini adalah ketika *shuttlecock* diarahkan kepada pemain yang sedang bergerak, misalnya dalam permainan ganda. Menyerang dengan pukulan *smash* ke pemain yang sedang bergerak memberikan keuntungan lebih besar dibandingkan mengarahkan pukulan kepada pemain yang dalam posisi tidak bergerak atau siap.

6) Diarahkan pada daerah sasaran *cross dropshot*

Area yang dimaksud di sini adalah perpotongan antara short service line dan side boundary line untuk permainan tunggal di sisi kanan lawan. Biasanya, *shuttlecock* mudah diarahkan ke area tersebut menggunakan pukulan *smash* dengan gesekan raket. Meskipun gerakannya mirip dengan *smash*, karena adanya gesekan, *shuttlecock* akan bergerak sedikit ke depan, sehingga sering membuat pemain lawan kehilangan langkah atau kesulitan dalam mengembalikannya.

7) Diarahkan pada bagian *off day* (hari naas)

Sasaran yang dimaksud di sini adalah area di mana seorang pemain sering menunjukkan kelemahan dalam mengembalikan *smash* lawan. Terkadang, pemain terlihat tidak bisa mengembalikan *smash* yang diarahkan ke sisi backhand mereka, namun di lain waktu, mereka dapat menghadapinya dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada momen-momen tertentu ketika pemain mengalami kesulitan di bagian tersebut, yang bisa dikatakan sebagai hari buruk bagi mereka di area itu.

### **3. Hakikat Pukulan *Lob* Bulu tangkis**

#### **a. Pengertian Pukulan *Lob***

Pukulan *lob* adalah salah satu teknik dasar dalam bulu tangkis yang bertujuan untuk mengirimkan *shuttlecock* tinggi ke area belakang lapangan lawan. Hadjarati *et al.* (2023) menjelaskan bahwa *lob* adalah teknik pukulan bulu tangkis yang bertujuan untuk membuat kok melayang tinggi ke area belakang

lawan. Pukulan ini melibatkan koordinasi gerakan, akurasi, dan timing yang tepat, serta merupakan bagian dari keterampilan dasar dalam pembelajaran olahraga bulu tangkis. Menurut Tohar (2013), pukulan ini dilakukan dengan mengayunkan raket dari bawah ke atas, sehingga *shuttlecock* terbang tinggi dan sulit dijangkau oleh lawan. Haryanto *et al.* (2020) mengungkapkan bahwa *lob* overhead dan underhand memiliki perbedaan dalam teknik. Pukulan overhead digunakan untuk melayangkan kok jauh ke belakang dengan sudut tinggi, sementara underhand lebih rendah dan sering digunakan dalam situasi bertahan.

Pukulan *lob* memiliki berbagai fungsi dan aplikasi dalam permainan bulu tangkis, baik dalam konteks defensif maupun ofensif, dan pemahaman yang mendalam tentang teknik ini sangat penting bagi setiap pemain. Maskun *et al.* (2023) menyebutkan bahwa pukulan ini memberikan waktu tambahan bagi pemain untuk memulihkan posisi dan mempersiapkan strategi selanjutnya. Dalam penelitian mereka, pukulan *lob* juga terbukti meningkatkan akurasi defensif ketika pemain dilatih dengan metode yang terstruktur, seperti pola pukulan terencana

Dalam konteks defensif, pukulan *lob* berfungsi sebagai alat untuk menghindari serangan lawan yang agresif. Ketika seorang pemain tertekan oleh serangan cepat dari lawan, melakukan pukulan *lob* dapat memberikan waktu yang diperlukan untuk memulihkan posisi dan mengatur strategi selanjutnya. Dengan mengirimkan *shuttlecock* tinggi, pemain dapat menciptakan ruang dan waktu untuk kembali ke posisi yang lebih baik di lapangan. Hal ini sangat penting dalam bulu tangkis, di mana kecepatan dan reaksi yang cepat dapat

menentukan hasil pertandingan. Penelitian oleh Lee & Kim (2021) menunjukkan bahwa penggunaan pukulan *lob* dalam situasi defensif dapat mengurangi tekanan pada pemain dan meningkatkan peluang untuk melakukan serangan balik yang efektif.

Selain itu, pukulan *lob* juga dapat digunakan sebagai strategi ofensif untuk mengecoh posisi lawan yang terlalu dekat dengan net. Dalam situasi di mana lawan berada dalam posisi menyerang, mengirimkan *shuttlecock* tinggi ke belakang lapangan dapat memaksa lawan untuk bergerak cepat ke belakang, yang dapat mengganggu ritme permainan mereka. Strategi ini sering kali digunakan oleh pemain yang ingin mengubah tempo permainan dan menciptakan peluang untuk melakukan pukulan berikutnya yang lebih menguntungkan. Dengan memanfaatkan pukulan *lob* secara efektif, pemain dapat menciptakan ketidakpastian bagi lawan dan membuka peluang untuk melakukan serangan yang lebih tajam.

Teknik pukulan *lob* juga memerlukan keterampilan dan latihan yang tepat. Untuk melakukan pukulan *lob* yang efektif, pemain harus memperhatikan beberapa faktor, seperti sudut raket, kekuatan ayunan, dan waktu kontak dengan *shuttlecock*. Sudut raket yang tepat akan menentukan ketinggian dan arah *shuttlecock*, sementara kekuatan ayunan yang tepat akan memastikan *shuttlecock* mencapai area yang diinginkan. Latihan yang berfokus pada teknik ini dapat membantu pemain mengembangkan kepercayaan diri dan konsistensi dalam melakukan pukulan *lob*. Fuchs *et al.* (2018), dalam analisis biomekanik bulu tangkis, menunjukkan bahwa penggunaan tenaga dan sudut yang tepat saat

melakukan pukulan *lob* memaksimalkan efisiensi gerakan pemain, terutama saat berada dalam posisi defensif atau menyerang. Penelitian oleh Smith & Jones (2020) menunjukkan bahwa latihan terstruktur yang menekankan pada teknik dasar dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan pukulan *lob* dengan lebih efektif.

Pentingnya pukulan *lob* juga terlihat dalam konteks permainan ganda. Dalam permainan ganda, pukulan *lob* dapat digunakan untuk mengalihkan perhatian lawan dan menciptakan peluang bagi pasangan untuk melakukan serangan. Dengan mengirimkan *shuttlecock* tinggi ke area belakang, pemain dapat menarik salah satu lawan ke belakang, sementara pasangan mereka dapat mengambil posisi yang lebih agresif di depan net. Hal ini menciptakan dinamika permainan yang lebih kompleks dan memungkinkan tim untuk mengeksploitasi kelemahan lawan. Penelitian oleh Tan & Lim (2022) menunjukkan bahwa koordinasi antara pasangan dalam permainan ganda sangat penting untuk memaksimalkan efektivitas pukulan *lob*.

Selain aspek teknis, pukulan *lob* juga memiliki dimensi psikologis. Menggunakan pukulan *lob* secara efektif dapat memberikan keuntungan mental bagi pemain. Ketika seorang pemain berhasil mengecoh lawan dengan pukulan *lob* yang baik, hal ini dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dan menambah tekanan pada lawan. Sebaliknya, jika lawan gagal menjangkau *shuttlecock*, mereka mungkin merasa frustrasi, yang dapat mempengaruhi performa mereka di sisa pertandingan. Oleh karena itu, pemahaman tentang

aspek psikologis dari pukulan *lob* dapat menjadi alat yang berharga dalam strategi permainan.

Secara keseluruhan, pukulan *lob* adalah teknik yang multifungsi dalam bulu tangkis yang dapat digunakan dalam berbagai situasi. Baik sebagai alat defensif untuk menghindari serangan lawan maupun sebagai strategi ofensif untuk mengecoh posisi lawan, pukulan *lob* memiliki peran penting dalam permainan. Dengan latihan yang tepat dan pemahaman yang mendalam tentang teknik ini, pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka dan memaksimalkan potensi pukulan *lob* dalam pertandingan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi berbagai teknik dan strategi yang dapat diintegrasikan dengan pukulan *lob*, serta untuk mengidentifikasi praktik terbaik dalam pelatihan dan penerapannya di lapangan. Melalui pendekatan yang komprehensif, diharapkan pemain dapat menguasai pukulan *lob* dan menggunakannya secara efektif dalam permainan bulu tangkis.

#### **b. Fungsi dan Manfaat Pukulan Lob**

*Chung et al.* (2019) menjelaskan bahwa *lob* berfungsi sebagai alat untuk mempertahankan dominasi di lapangan. Dengan memaksakan lawan mundur, pukulan ini tidak hanya mengurangi tekanan terhadap pemain, tetapi juga memungkinkan mereka untuk kembali mengatur strategi dan meningkatkan peluang untuk melakukan pukulan menyerang. Pukulan *lob* merupakan salah satu teknik fundamental dalam bulu tangkis yang memiliki berbagai fungsi dan manfaat yang signifikan. Berikut adalah beberapa fungsi penting dari pukulan *lob* yang dapat meningkatkan performa pemain di lapangan:

### 1) Fungsi Defensif

Pukulan *lob* berfungsi sebagai alat defensif yang efektif dalam situasi di mana pemain tertekan oleh serangan lawan. Dengan mengembalikan *shuttlecock* ke area belakang lapangan lawan, pemain dapat menciptakan waktu yang diperlukan untuk kembali ke posisi yang lebih baik. Ini sangat penting dalam bulu tangkis, di mana kecepatan dan reaksi yang cepat dapat menentukan hasil pertandingan. Pukulan *lob* yang baik dapat memaksa lawan untuk bergerak ke belakang, sehingga mengurangi tekanan yang mereka berikan dan memberi kesempatan kepada pemain untuk mengatur strategi selanjutnya. Dalam banyak kasus, pukulan *lob* dapat mengubah momentum permainan, memberikan pemain kesempatan untuk beralih dari posisi defensif ke ofensif.

### 2) Fungsi Strategis

Pukulan *lob* juga memiliki fungsi strategis yang penting. Pemain dapat menggunakan teknik ini untuk mengecoh lawan, terutama ketika lawan berusaha untuk melakukan *smash* atau menyerang. Dengan mengirimkan *shuttlecock* tinggi ke belakang, pemain dapat menarik perhatian lawan ke area yang tidak terduga, menciptakan celah untuk serangan berikutnya. Strategi ini sering kali digunakan untuk mengalihkan fokus lawan, sehingga mereka tidak dapat memprediksi gerakan selanjutnya. Pukulan *lob* yang tepat waktu dan terarah dapat mengganggu ritme permainan lawan, memberikan keuntungan psikologis bagi pemain yang menggunakannya.

### 3) Meningkatkan Variasi Permainan

Menguasai teknik pukulan *lob* memungkinkan pemain untuk memperkaya variasi permainan mereka. Dengan memiliki berbagai jenis pukulan dalam repertoar mereka, pemain dapat menciptakan peluang baru untuk menyerang dan mengubah dinamika permainan. Pukulan *lob* dapat digunakan untuk mengatur serangan yang lebih agresif, terutama setelah lawan terpaksa bergerak ke belakang. Variasi ini tidak hanya membuat permainan lebih menarik, tetapi juga meningkatkan kemampuan pemain untuk beradaptasi dengan berbagai situasi di lapangan. Pemain yang mampu mengintegrasikan pukulan *lob* dengan teknik lainnya, seperti drop shot atau *Smash*, akan memiliki keunggulan kompetitif yang lebih besar.

#### 4) Membangun Kepercayaan Diri

Pukulan *lob* yang berhasil dapat memberikan dorongan kepercayaan diri yang signifikan bagi pemain. Ketika seorang pemain mampu mengecoh lawan dengan pukulan *lob* yang baik, hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dan memotivasi mereka untuk terus berusaha. Kepercayaan diri ini sangat penting dalam bulu tangkis, di mana mentalitas dan sikap positif dapat mempengaruhi performa secara keseluruhan. Pemain yang merasa percaya diri cenderung lebih agresif dan berani dalam mengambil risiko, yang dapat menghasilkan peluang lebih besar untuk mencetak poin.

#### 5) Mengembangkan Keterampilan Teknikal

Latihan pukulan *lob* juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan teknikal pemain. Untuk melakukan pukulan *lob* yang efektif, pemain harus memperhatikan berbagai aspek, seperti sudut raket, kekuatan ayunan, dan

waktu kontak dengan *shuttlecock*. Proses latihan yang berfokus pada teknik ini dapat membantu pemain meningkatkan koordinasi, kontrol, dan ketepatan dalam setiap pukulan. Dengan menguasai teknik pukulan *lob*, pemain juga akan lebih siap untuk menghadapi berbagai situasi di lapangan, meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan gaya permainan lawan.

#### 6) Meningkatkan Kerjasama dalam Permainan Ganda

Dalam konteks permainan ganda, pukulan *lob* dapat digunakan untuk meningkatkan kerjasama antara pasangan. Dengan mengirimkan *shuttlecock* tinggi ke belakang, satu pemain dapat menarik perhatian lawan, sementara pasangan mereka dapat mengambil posisi yang lebih agresif di depan net. Strategi ini menciptakan peluang bagi tim untuk melakukan serangan yang lebih efektif dan mengeksploitasi kelemahan lawan. Kerjasama yang baik dalam menggunakan pukulan *lob* dapat meningkatkan sinergi tim dan menghasilkan performa yang lebih baik secara keseluruhan.

#### 7) Memperpanjang *Rally*

Pukulan *lob* juga dapat memperpanjang *rally* dalam permainan bulu tangkis. Dengan mengirimkan *shuttlecock* tinggi, pemain dapat menciptakan situasi di mana *rally* berlangsung lebih lama, memberikan kesempatan untuk menunjukkan keterampilan dan strategi. *Rally* yang lebih panjang tidak hanya menguji ketahanan fisik pemain, tetapi juga kemampuan mental mereka untuk tetap fokus dan beradaptasi dengan perubahan situasi di lapangan. Memperpanjang *rally* dapat memberikan keuntungan bagi pemain yang lebih terampil dalam mengelola tekanan dan memanfaatkan peluang yang muncul.

Secara keseluruhan, pukulan *lob* memiliki berbagai fungsi dan manfaat yang signifikan dalam permainan bulu tangkis. Dari fungsi defensif yang memberikan waktu untuk memulihkan posisi, hingga fungsi strategis yang mengecoh lawan, teknik ini merupakan alat yang sangat berharga bagi setiap pemain. Dengan menguasai pukulan *lob*, pemain tidak hanya dapat meningkatkan variasi permainan mereka, tetapi juga membangun kepercayaan diri, mengembangkan keterampilan teknis, dan meningkatkan kerjasama dalam permainan ganda. Oleh karena itu, penting bagi pemain untuk melatih dan mengintegrasikan pukulan *lob* dalam strategi permainan mereka untuk mencapai performa yang optimal di lapangan.

### **c. Teknik Melakukan Pukulan *Lob***

Menurut Suyanto (2021) latihan yang berfokus pada penguatan teknik dasar seperti ayunan raket yang tepat dan koordinasi antara tangan dan kaki sangat penting dalam menguasai pukulan *lob*. Pemain harus berlatih untuk menyesuaikan kekuatan dan kecepatan ayunan raket dengan kecepatan *shuttlecock* untuk mencapai hasil yang optimal, baik dalam menyerang maupun bertahan. Untuk melakukan pukulan *lob* dengan efektif, ada beberapa langkah dan aspek penting yang perlu diperhatikan:

#### 1) Posisi Tubuh

Posisi tubuh yang benar sangat penting untuk melakukan pukulan *lob* yang efektif. Berdirilah dengan kaki sedikit terbuka, dengan satu kaki di depan untuk menjaga keseimbangan. Kaki depan harus sedikit lebih maju untuk memberikan

stabilitas saat melakukan ayunan. Pastikan lutut sedikit ditekuk untuk memudahkan pergerakan dan menjaga keseimbangan.

Posisi tubuh yang baik tidak hanya membantu dalam menjaga keseimbangan, tetapi juga mempengaruhi kekuatan dan akurasi pukulan. Dengan posisi yang tepat, Anda dapat dengan mudah bergerak ke arah *shuttlecock* dan melakukan pukulan dengan lebih efektif.

## 2) Ayunan Raket

Ayunan raket harus dilakukan dari bawah ke atas dengan pergelangan tangan yang fleksibel. Ini memungkinkan Anda untuk mengontrol arah dan kekuatan pukulan. Pastikan untuk mengayunkan raket dengan gerakan yang halus dan terkoordinasi, sehingga kontak dengan *shuttlecock* terjadi pada titik tertinggi.

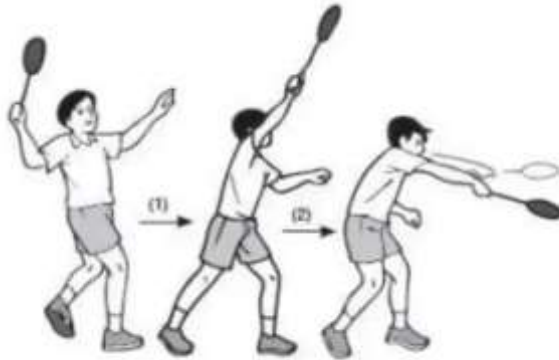
Saat mengayunkan raket, fokuslah pada pergerakan lengan dan pergelangan tangan. Lengan harus bergerak dalam garis lurus, sementara pergelangan tangan memberikan sentuhan akhir untuk mengarahkan *shuttlecock*. Latihan ayunan raket secara teratur dapat membantu meningkatkan kecepatan dan kekuatan pukulan.

## 3) Pindah Beban

Memindahkan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan saat melakukan pukulan adalah kunci untuk memberikan tenaga tambahan. Saat Anda melakukan pukulan, berat badan harus dipindahkan dengan lancar untuk menghasilkan momentum yang diperlukan.

Mulailah dengan berat badan di kaki belakang, kemudian saat melakukan ayunan, dorong tubuh ke depan dengan kaki depan. Ini tidak hanya memberikan kekuatan tambahan pada pukulan, tetapi juga membantu dalam menjaga keseimbangan setelah melakukan pukulan.

Gambar 1. Teknik Pukulan *Lob* Bulu tangkis



Sumber: [https://o-cdn-cas.oramiland.com/parenting/images/teknik\\_drive.width-800.format-webp.webp](https://o-cdn-cas.oramiland.com/parenting/images/teknik_drive.width-800.format-webp.webp)

#### **d. Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan Pukulan *Lob***

Permainan target telah terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan dalam bulu tangkis. Penelitian oleh Federica (2020) menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan target dapat meningkatkan akurasi pukulan *Smash* dan *lob* pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis. Metode ini tidak hanya membuat latihan lebih menarik tetapi juga membantu peserta fokus pada teknik dan akurasi dalam melakukan pukulan. Berikut adalah beberapa aspek yang lebih mendalam mengenai efektivitas permainan target dalam meningkatkan keterampilan bulu tangkis. Permainan target adalah metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan teknis pemain dengan menempatkan target tertentu di lapangan. Target ini bisa berupa area yang ditandai, objek fisik, atau bahkan garis yang harus dicapai oleh *shuttlecock*.

Dengan menetapkan target yang jelas, pemain dapat lebih mudah memahami tujuan dari setiap pukulan yang mereka lakukan.

Penelitian oleh Federica (2020) menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan target secara signifikan meningkatkan akurasi pukulan *Smash* dan *lob*. Dalam konteks ini, pemain tidak hanya berlatih untuk memukul *shuttlecock*, tetapi juga belajar untuk mengarahkan pukulan mereka ke area yang diinginkan. Hal ini sangat penting dalam bulu tangkis, di mana akurasi dapat menentukan hasil pertandingan. Dengan berfokus pada target, pemain dapat mengembangkan kemampuan untuk mengontrol arah dan kekuatan pukulan mereka.

Salah satu keuntungan utama dari permainan target adalah kemampuannya untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan pemain. Latihan yang berbasis permainan cenderung lebih menyenangkan dan menarik dibandingkan dengan latihan tradisional yang monoton. Ketika pemain merasa terlibat dan menikmati proses latihan, mereka lebih cenderung untuk berlatih secara konsisten dan berusaha lebih keras untuk mencapai target yang ditetapkan.

Metode permainan target juga membantu peserta untuk lebih fokus pada teknik dan strategi dalam melakukan pukulan. Dalam latihan ini, pemain diajarkan untuk memperhatikan posisi tubuh, sudut raket, dan cara mengayunkan raket dengan benar. Dengan memberikan umpan balik langsung tentang keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai target, pemain dapat segera memperbaiki teknik mereka. Selain itu, permainan target juga mendorong pemain untuk berpikir strategis tentang bagaimana dan kapan melakukan pukulan tertentu dalam situasi permainan yang berbeda.

Permainan target memungkinkan pelatih untuk menciptakan variasi dalam sesi latihan. Variasi ini dapat mencakup perubahan posisi target, jenis pukulan yang harus dilakukan, atau bahkan penambahan elemen kompetisi di antara pemain. Dengan variasi ini, pemain tidak hanya terhindar dari kebosanan, tetapi juga dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang diperlukan dalam permainan bulu tangkis.

Salah satu aspek penting dari latihan berbasis permainan target adalah kemampuan untuk mengukur kemajuan pemain. Pelatih dapat mencatat seberapa sering pemain berhasil mencapai target dan seberapa cepat mereka dapat meningkatkan akurasi pukulan mereka. Data ini tidak hanya memberikan umpan balik yang berharga bagi pemain, tetapi juga membantu pelatih dalam merencanakan sesi latihan yang lebih efektif di masa depan.

Secara keseluruhan, permainan target merupakan metode yang sangat efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan dalam bulu tangkis. Dengan menggabungkan elemen permainan, teknik, dan umpan balik instan, metode ini tidak hanya membuat latihan lebih menarik tetapi juga membantu peserta fokus pada teknik dan akurasi dalam melakukan pukulan. Dengan penerapan yang tepat, permainan target dapat menjadi alat yang sangat berharga dalam pengembangan keterampilan bulu tangkis, baik untuk pemula maupun pemain yang lebih berpengalaman. Melalui latihan yang konsisten dan terarah, pemain dapat meningkatkan performa mereka di lapangan dan mencapai hasil yang lebih baik dalam kompetisi.

#### **4. Hakikat Permainan Target**

##### **a. Pengertian Permainan Target**

Permainan target adalah jenis permainan yang mengharuskan pemain untuk mencapai sasaran tertentu dengan menggunakan berbagai teknik, baik itu melempar, memukul, atau menendang objek. Ribas *et al.* (2023), mengemukakan bahwa permainan target memiliki komponen utama berupa pencapaian tujuan atau sasaran tertentu yang membutuhkan perencanaan dan keterampilan strategis dari pemain. Jones & Mallett (2021) mengidentifikasi permainan target sebagai bagian dari pengembangan keterampilan olahraga yang melibatkan ketepatan dan kecepatan dalam meraih tujuan tertentu. Mereka menganggap permainan ini sebagai latihan penting dalam meningkatkan keterampilan taktis dan teknis pemain. Menurut Mitchel *et al.* (2003), permainan ini memberikan skor kepada pemain ketika bola atau proyektil lainnya mengenai sasaran yang telah ditentukan, dan semakin sedikit usaha yang diperlukan untuk mencapai sasaran tersebut, semakin baik hasilnya. Dalam konteks bulu tangkis, permainan target dapat diterapkan untuk meningkatkan akurasi pukulan seperti *Smash* dan *lob*.

Permainan target dapat didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang berfokus pada pencapaian sasaran tertentu, yang sering kali melibatkan penggunaan alat atau objek seperti bola, *shuttlecock*, atau proyektil lainnya. Menurut Karp (2008), permainan ini tidak hanya menguji keterampilan fisik, tetapi juga strategi dan konsentrasi pemain. Karakteristik utama dari permainan target meliputi

fokus pada akurasi, penggunaan teknik yang bervariasi, dan elemen kompetisi yang dapat meningkatkan motivasi pemain (Kirk & Macdonald, 2001).

Permainan target memiliki banyak manfaat dalam pengembangan keterampilan atletik. Menurut Schempp *et al.* (2006), latihan yang berfokus pada pencapaian sasaran dapat meningkatkan keterampilan motorik halus dan kasar, serta kemampuan koordinasi. Selain itu, permainan ini juga dapat membantu dalam pengembangan konsentrasi dan fokus, yang sangat penting dalam banyak cabang olahraga (Weinberg & Gould, 2014). Dalam konteks bulu tangkis, permainan target dapat digunakan untuk melatih akurasi pukulan, meningkatkan kecepatan reaksi, dan memperbaiki pengambilan keputusan di lapangan (Harrison, 2010).

Penjelasan dari Lin *et al.* (2021) bulu tangkis sebagai olahraga kompetitif yang melibatkan komponen taktis dan fisik mengacu pada dinamika permainan yang kompleks. Dalam bulu tangkis, pemain tidak hanya mengandalkan kecepatan dan kekuatan tubuh, tetapi juga harus sangat memperhatikan ketepatan pukulan dan timing yang tepat untuk bisa memenangkan pertandingan. Dalam bulu tangkis, permainan target dapat diterapkan dengan berbagai cara untuk meningkatkan akurasi pukulan. Pelatih dapat menempatkan target di area tertentu di lapangan, seperti kotak servis atau area belakang lapangan, dan meminta pemain untuk melakukan pukulan *lob* atau *smash* yang tepat ke target tersebut. Menurut Lee *et al.* (2012), latihan berbasis target ini tidak hanya membantu pemain dalam mengasah teknik pukulan, tetapi juga meningkatkan pemahaman mereka tentang posisi dan strategi permainan. Dalam studi oleh

Barik & Kar (2019), mereka membandingkan sifat kepribadian atlet dalam berbagai jenis permainan, termasuk permainan target, dan menemukan bahwa karakteristik seperti ketahanan mental sangat penting dalam permainan target. Pemain permainan target cenderung memiliki sifat mental yang lebih kuat, karena permainan ini membutuhkan ketenangan dan fokus tinggi untuk mencapai hasil yang tepat.

Latihan berbasis permainan target dapat divariasikan untuk menjaga minat dan motivasi pemain. Misalnya, pelatih dapat mengubah ukuran atau bentuk target, menambahkan waktu untuk menyelesaikan tantangan, atau menciptakan skenario permainan yang lebih kompleks. Menurut Rink (2010), variasi dalam latihan dapat membantu pemain untuk beradaptasi dengan berbagai situasi yang mungkin mereka hadapi dalam pertandingan nyata, serta meningkatkan kreativitas dan fleksibilitas dalam permainan.

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

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

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

anak mengerti olahraga melalui bentuk konsep dasar bermain dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan aktivitas jasmani.

Mitchell *et al.* (2003) menjelaskan bahwa TgfU memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam 4 klasifikasi bentuk permainan, yaitu:

1) Target *games* (permainan target)

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

2) *Net/well games* (permainan net)

permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan. Permainan ini mensyaratkan penutupan ruang

kosong dan memanipulasi bola dengan akurasi dan kecepatan tertentu untuk dijatuhkan pada daerah lapangan kosong lawan. Permainan yang termasuk dalam permainan ini antara lain bulu tangkis, tenis, bola voli, sepak takraw, dan *squash*.

3) *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari)

Permainan yang dilakukan oleh tim dengan cara memukul bola atau proyektil, kemudian pemukul berlari mencari daerah yang aman yang telah ditentukan. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam lapangan agar pemukul dapat lari ketempat aman. Permainan yang termasuk antara lain *baseball*, *softball*, dan *cricket*.

4) *Invasion games* (permainan serangan/invasi)

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

TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus

dilakukan dan bagaimana melakukannya, (Setiawan & Nopemberi, 2004). Sedangkan menurut Mitchell, Oslin, & Griffin (2003), TGfU adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang berpusat pada permainan dan peserta untuk membelajarkan tentang permainan yang berhubungan erat dengan olahraga dengan sifat pembelajaran yang konstruktis. Nopembri & Saryono (2012), TGfU merupakan pendekatan pembelajaran yang berfokus pada tingkat kemampuan taktik untuk meningkatkan penggunaanketerampilan teknik, bukan keterampilan teknik untuk meningkatkan kemampuan taktik.

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

Manfaat dari permainan target yaitu peserta dituntut untuk mengembangkan kesadaran taktis dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini

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

Dapat disimpulkan bahwa permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Dalam penelitian ini, treatment yang akan digunakan adalah

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

#### **b. Karakteristik Permainan Target**

Permainan target merupakan salah satu kategori permainan yang memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari jenis permainan lainnya. Berikut adalah beberapa karakteristik utama dari permainan target:

##### 1) Fokus pada Akurasi

Salah satu ciri paling mencolok dari permainan target adalah kebutuhan akan akurasi yang tinggi. Pemain diharuskan untuk melakukan pukulan atau lemparan dengan tepat ke sasaran yang ditentukan. Hal ini tidak hanya menguji keterampilan fisik pemain, tetapi juga konsentrasi dan ketepatan dalam melakukan gerakan. Menurut Smith & Jones (2020), akurasi dalam permainan target dapat ditingkatkan melalui latihan yang terfokus dan teknik yang tepat, yang memungkinkan pemain untuk mengembangkan keterampilan motorik halus yang diperlukan untuk mencapai sasaran dengan sukses.

##### 2) Strategi dan Taktik

Permainan target juga mendorong pemain untuk mengembangkan kesadaran taktis dan kemampuan pengambilan keputusan. Pemain harus mampu menganalisis situasi permainan dan memilih strategi yang paling efektif untuk mencapai sasaran. Hal ini penting dalam olahraga, di mana keputusan yang cepat

dan tepat dapat mempengaruhi hasil permainan. Menurut Brown (2019), pengembangan strategi dalam permainan target tidak hanya meningkatkan keterampilan individu, tetapi juga memperkuat kerja sama tim dan komunikasi antar pemain.

### 3) Variasi Sasaran

Dalam permainan target, sasaran dapat dimodifikasi untuk menjaga minat peserta dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam latihan. Variasi ini dapat mencakup perubahan ukuran sasaran, jarak, atau jenis alat yang digunakan. Penelitian oleh Green & White (2021) menunjukkan bahwa variasi dalam sasaran dapat meningkatkan motivasi peserta dan membantu mereka untuk tetap terlibat dalam proses pembelajaran. Dengan memberikan tantangan yang berbeda, peserta dapat mengembangkan keterampilan mereka secara lebih menyeluruh dan menyenangkan.

#### **c. Penerapan Permainan Target dalam Latihan Bulu tangkis**

Permainan target dapat diterapkan secara efektif dalam latihan bulu tangkis untuk meningkatkan ketepatan pukulan dan keterampilan teknis pemain. Dalam konteks bulu tangkis, latihan berbasis permainan target memungkinkan peserta untuk berlatih melakukan pukulan seperti *smash* atau *lob* dengan tujuan mengenai area tertentu di lapangan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga membuat latihan menjadi lebih menarik dan menyenangkan.

Menurut Nurman Hasibuan (2023) menunjukkan bahwa latihan berbasis target games dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan *smash* pemain

bulu tangkis pemula. Penelitian ini menekankan bahwa dengan menetapkan sasaran yang jelas, pemain dapat lebih fokus dan termotivasi untuk mencapai tujuan latihan mereka. Selain itu, latihan yang terstruktur dengan baik dapat membantu pemain memahami pentingnya akurasi dan kontrol dalam setiap pukulan yang dilakukan (Hasibuan, 2023).

Selain itu, penelitian oleh Prasetyo dan Sari (2021) juga mendukung penerapan permainan target dalam bulu tangkis. Mereka menemukan bahwa penggunaan permainan target dalam latihan dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan ketepatan pemain, yang merupakan aspek penting dalam permainan bulu tangkis yang kompetitif. Dengan mengintegrasikan elemen permainan, peserta menjadi lebih terlibat dan bersemangat dalam proses belajar, yang pada gilirannya dapat meningkatkan hasil latihan mereka (Prasetyo & Sari, 2021).

Lebih jauh lagi, penelitian oleh Lee *et al.* (2020) menunjukkan bahwa penerapan metode latihan berbasis permainan, termasuk permainan target, dapat meningkatkan keterampilan teknis dan taktis pemain bulu tangkis. Mereka mencatat bahwa latihan yang menyenangkan dan kompetitif dapat meningkatkan motivasi peserta, sehingga mereka lebih cenderung untuk berlatih secara konsisten dan mencapai kemajuan yang signifikan dalam keterampilan mereka.

#### **d. Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan Pukulan**

Latihan dengan menggunakan permainan target telah terbukti efektif dalam membantu peserta memahami teknik dasar serta meningkatkan konsentrasi dan fokus saat melakukan pukulan. Dalam konteks bulu tangkis, permainan target memungkinkan peserta untuk berlatih dengan tujuan yang jelas, sehingga

mereka dapat lebih terarah dalam latihan. Dengan berlatih secara terarah, peserta akan lebih mampu mengontrol kekuatan dan arah pukulan mereka, yang merupakan aspek penting dalam permainan bulu tangkis yang kompetitif.

Penelitian oleh Rahman & Sari (2022) menunjukkan bahwa penerapan metode permainan target dalam latihan bulu tangkis dapat meningkatkan ketepatan pukulan peserta. Mereka menemukan bahwa peserta yang berlatih dengan metode ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam akurasi pukulan dibandingkan dengan peserta yang berlatih dengan metode konvensional. Hal ini menunjukkan bahwa permainan target tidak hanya membuat latihan lebih menyenangkan, tetapi juga lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis (Rahman & Sari, 2022).

Selain itu, penelitian oleh Widiastuti & Hidayat (2021) juga mendukung temuan ini. Mereka mencatat bahwa latihan berbasis permainan target dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus peserta, yang berkontribusi pada peningkatan ketepatan pukulan. Dalam studi mereka, peserta yang berlatih dengan permainan target menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam keterampilan pukulan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menggunakan metode ini (Widiastuti & Hidayat, 2021).

Lebih jauh lagi, penelitian oleh Chen *et al.* (2019) menunjukkan bahwa metode latihan berbasis permainan, termasuk permainan target, dapat meningkatkan keterampilan teknis dan taktis dalam berbagai cabang olahraga. Mereka mencatat bahwa latihan yang menyenangkan dan kompetitif dapat meningkatkan motivasi peserta, sehingga mereka lebih cenderung untuk berlatih

secara konsisten dan mencapai kemajuan yang signifikan dalam keterampilan mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan target dapat diterapkan tidak hanya dalam bulu tangkis, tetapi juga dalam olahraga lainnya untuk meningkatkan ketepatan dan efektivitas latihan (Chen et al., 2019).

## **5. Hakikat Ketepatan**

Pendapat Raharjo (2018) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran yang dapat berupa suatu objek langsung yang harus dikenal. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Sukadiyanto (2011) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Menurut Schmidt & Lee (2011), ketepatan dapat diukur dalam konteks seberapa dekat suatu tindakan atau hasilnya dengan target yang telah ditetapkan. Dalam permainan seperti bulu tangkis, ketepatan sangat penting dalam setiap pukulan seperti *lob* atau *smash* untuk memastikan bahwa *shuttlecock* sampai di tempat yang diinginkan, baik itu untuk menyerang atau bertahan. Selain itu, dalam Miller (2019), ketepatan juga dikaitkan dengan pengendalian waktu dan ruang dalam permainan, di mana pemain harus membuat keputusan yang tepat berdasarkan situasi permainan dan posisi lawan.

Hasyim & Saharullah (2019) menyatakan bahwa faktor-faktor yang perlu diperhatikan: (1) faktor kecermatan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk

ketepatan. (2) metode melatih suatu hasil teknik, ketepatan di dahulukan dari pada kekuatan. (3) ketenangan merupakan sikap mental yang sangat perlu untuk mencapai ketepatan tinggi. (4) hampir semua cabang olahraga memerlukan unsur ketepatan didalam proses gerakannya. Lebih lanjut dijelaskan Hasyim & Saharullah (2019) bahwa cara mengembangkan ketepatan yaitu: (1) frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar terjadi otomatisasi gerak. (2) jarak sasaran dari dekat ke makin jauh. (3) gerakan dari lambat ke cepat. (4) setiap gerakan harus ada ketelitian atau kecermatan. (5) sering diadakan pertandingan sebagai penilaian.

Hasyim & Saharullah (2019) mengungkapkan ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya seperti, menembakkan bola basket ke ring basket dengan tepat, menembak bola ke gawang sepakbola. Adapun kegunaannya akurasi: (1) prestasi akan lebih baik. (2) gerakan efisien dan efektif. (3) mencegah terjadinya cedera. (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik. Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju kesuatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau objek langsung yang harus dikenal. Hal ini tampak pada usaha penembak atau pemanah dalam membidik sasaran (Ramadhan *et al.*, 2019: 148). Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal (Hardi & Nurama, 2019).

Lebih lanjut dijelaskan Hasyim & Saharullah (2019) faktor-faktor penentu ketepatan yaitu: (1) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik. (2) besar kecilnya

sasaran. (3) ketajaman indera. (4) jauh dekatnya sasaran. (5) penguasaan teknik. (6) cepat lambatnya gerakan. (7) feeling dari atlet dan ketelitian. (8) kuat lemahnya suatu gerakan. Hasyim & Saharullah (2019) mengungkapkan ciri-ciri latihan ketepatan yaitu: (1) harus ada sasaran sebagai target. (2) kecermatan atau ketelitian dalam melakukannya. (3) waktunya tertentu sesuai dengan peraturan. (4) adanya suatu penilaian dalam latihan.

Latihan yang berfokus pada teknik ketepatan sangat penting untuk meningkatkan kinerja seorang pemain. Dengan latihan yang intensif, baik itu melalui latihan pukulan atau taktik, pemain dapat meningkatkan kemampuan untuk menempatkan *shuttlecock* dengan lebih akurat, yang secara langsung berkaitan dengan keterampilan taktis mereka dalam pertandingan (Wang *et al.*, 2020).

## **6. Hubungan Ketepatan dengan Permainan Target**

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

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

## **7. Hakikat Latihan dan Teori Bermain**

### **a. Hakikat Latihan**

Latihan adalah proses terencana dan sistematis yang bertujuan meningkatkan kemampuan fisik, teknik, mental, dan keterampilan motorik secara bertahap dan berkelanjutan. Dalam olahraga bulu tangkis, latihan berperan sebagai pondasi untuk mengembangkan berbagai aspek penting seperti daya tahan tubuh, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, kekuatan, teknik dasar, dan strategi permainan. Pelaksanaan latihan yang efektif bergantung pada penerapan prinsip-prinsip dasar latihan, salah satunya adalah prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Type, Time*) yang berfungsi sebagai pedoman utama untuk memastikan kualitas latihan sesuai kebutuhan dan target spesifik atlet.

#### 1) Prinsip FITT dalam latihan bulu tangkis

##### a) Frekuensi (*Frequency*)

Frekuensi mengacu pada seberapa sering latihan dilakukan dalam seminggu. Dalam konteks UKM Bulu Tangkis, frekuensi latihan optimal biasanya 3–5 kali per minggu. Hal ini bertujuan untuk memberikan waktu adaptasi tubuh terhadap beban latihan sekaligus menjaga performa fisik tanpa risiko *overtraining*. Frekuensi ini dapat ditingkatkan seiring dengan kemampuan fisik atlet, terutama menjelang kompetisi, di mana diperlukan intensitas latihan yang lebih tinggi untuk mencapai puncak performa (Yuliawan *et al.*, 2023; Wahyudi & Saputra, 2023).

b) Intensitas (*Intensity*)

Intensitas menentukan tingkat kesulitan atau beban selama latihan. Dalam bulu tangkis, intensitas bisa berupa latihan ringan (pemanasan dan pendinginan), sedang (latihan teknik seperti pukulan *lob* atau *smash* dengan pengulangan), hingga tinggi (simulasi pertandingan). Intensitas perlu disesuaikan dengan tingkat kebugaran atlet agar efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis dan daya tahan fisik. Variasi intensitas sangat penting untuk mengoptimalkan perkembangan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan (Prasetyo, 2021).

c) Jenis Latihan (*Type*)

Jenis latihan melibatkan kombinasi latihan fisik dan teknik untuk mencapai hasil optimal. Dalam latihan bulu tangkis, jenis latihan meliputi:

- (1) Latihan teknik dasar seperti pukulan *lob*, *drop shot*, dan *smash*.
- (2) Permainan target, yaitu latihan dengan sasaran tertentu untuk meningkatkan akurasi pukulan.

- (3) Latihan fisik yang mencakup penguatan otot kaki, lengan, dan punggung untuk mendukung kecepatan dan kekuatan pukulan.
- (4) Latihan strategi melalui simulasi permainan untuk meningkatkan pengambilan keputusan di lapangan. Kombinasi jenis latihan ini memastikan pengembangan keterampilan teknis dan kesiapan fisik yang seimbang (Wahyudi & Saputra, 2023)

d) Durasi (*Time*)

Durasi latihan merujuk pada waktu yang dihabiskan dalam setiap sesi latihan. Sesi latihan umumnya berlangsung selama 60–90 menit yang terdiri dari tiga bagian utama:

- (1) Pemanasan (10–15 menit): Untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mempersiapkan otot.
- (2) Latihan inti (40–60 menit): Berisi latihan teknik, fisik, dan strategi.
- (3) Pendinginan (10–15 menit): Untuk membantu tubuh kembali ke kondisi istirahat.

Durasi yang cukup memberikan waktu bagi atlet untuk fokus pada setiap aspek latihan tanpa mengabaikan proses pemulihan tubuh (Prasetyo, 2021).

2) Manfaat implementasi FITT dalam latihan bulu tangkis

Penerapan prinsip FITT dalam latihan bulu tangkis dapat memberikan manfaat besar, di antaranya:

- a) Meningkatkan Adaptasi Fisiologis: Prinsip FITT membantu tubuh beradaptasi terhadap beban latihan melalui pengaturan frekuensi, intensitas, jenis, dan durasi yang terukur.

- b) Mengembangkan Keterampilan Teknis: Latihan seperti permainan target dapat meningkatkan akurasi pukulan *smash* dan *lob*, serta membangun konsistensi performa.
- c) Meningkatkan Pengambilan Keputusan: Kombinasi latihan teknik dan strategi membantu pemain untuk lebih cepat beradaptasi terhadap situasi pertandingan yang dinamis.
- d) Mencegah Cedera: Pengaturan durasi dan intensitas yang sesuai membantu mengurangi risiko cedera akibat kelelahan otot atau latihan berlebihan (Wahyudi & Saputra, 2023).

Penerapan FITT secara konsisten menjadikan latihan lebih teratur dan efektif, memungkinkan atlet untuk mencapai performa puncak dalam pertandingan, baik secara fisik maupun mental.

#### **b. Teori Bermain**

Bermain, dalam konteks olahraga, tidak hanya dipandang sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi metode strategis untuk mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional. Bermain membantu menciptakan suasana yang interaktif dan menyenangkan, sehingga peserta lebih termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas latihan. Menurut teori bermain, aktivitas berbasis permainan mendorong pembelajaran secara alami melalui pengalaman, memberikan tantangan yang relevan, dan menciptakan rasa pencapaian.

- 1) Manfaat bermain dalam latihan olahraga
  - a) Peningkatan fokus dan ketelitian

Dalam bulu tangkis, permainan seperti *target shooting* di mana atlet diminta menempatkan *shuttlecock* ke area tertentu melatih konsentrasi dan presisi. Permainan ini mengembangkan kemampuan untuk mengarahkan pukulan dengan akurasi tinggi, meningkatkan koordinasi tangan dan mata, serta membantu atlet memahami pola permainan yang lebih kompleks.

b) Motivasi dan keterlibatan dalam latihan

Bermain memberikan elemen kompetitif yang sehat sekaligus menyenangkan, mendorong atlet untuk terus berlatih tanpa merasa jenuh. Elemen kompetisi, baik secara individu maupun kelompok, dapat meningkatkan motivasi intrinsik sehingga peserta lebih terlibat dalam latihan. Ini penting terutama dalam kelompok seperti UKM Bulu Tangkis, di mana suasana yang menyenangkan dapat mempererat kerja sama tim dan semangat kebersamaan (Adri *et al.*, 2023).

c) Pengembangan kognitif dan pengambilan keputusan

Permainan berbasis target juga berkontribusi pada pengembangan kognitif. Pemain harus memikirkan strategi untuk menempatkan *shuttlecock* ke area tertentu sambil mempertimbangkan kecepatan, sudut, dan kekuatan pukulan. Latihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga membantu pemain mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan responsif di lapangan.

d) Penguatan keterampilan motorik

Permainan berbasis target melibatkan gerakan spesifik yang berulang, seperti mengatur posisi tubuh, mengayunkan raket, atau melompat untuk

*smash*. Aktivitas ini membantu meningkatkan keterampilan motorik halus dan kasar atlet, sekaligus membangun kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh.

## 2) Relevansi dengan prinsip FITT

Teori bermain memiliki keterkaitan langsung dengan prinsip FITT dalam pengaturan latihan:

- a) Frekuensi: Permainan dapat dimasukkan dalam jadwal latihan secara rutin untuk menjaga konsistensi pelatihan.
- b) Intensitas: Intensitas permainan dapat disesuaikan, misalnya dengan menambahkan elemen tantangan seperti target yang lebih kecil atau jarak yang lebih jauh.
- c) Jenis: Latihan berbasis permainan, seperti simulasi pertandingan atau *target shooting*, menjadi salah satu jenis latihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis dan taktis.
- d) Durasi: Waktu permainan dapat diatur sebagai bagian dari sesi latihan keseluruhan, memberikan variasi agar atlet tetap termotivasi tanpa merasa terbebani.

Pendekatan berbasis teori bermain tidak hanya fokus pada penguasaan keterampilan teknis tetapi juga pengembangan aspek mental, kognitif, dan motivasi atlet. Dalam olahraga bulu tangkis, permainan seperti *target shooting* sangat efektif untuk melatih ketepatan pukulan *smash* dan *lob*. Dengan mempertimbangkan prinsip FITT, permainan ini dapat dirancang untuk meningkatkan adaptasi fisiologis dan teknis, sekaligus menciptakan lingkungan latihan yang menarik dan mendukung pembelajaran.

## **8. UKM Bulu Tangkis UNY**

### **a. Pengertian UKM Bulu Tangkis UNY**

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan salah satu organisasi mahasiswa yang bergerak dalam bidang olahraga, khususnya cabang bulu tangkis. UKM ini merupakan bagian dari 21 UKM yang berada di bawah naungan bidang olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Sebagai organisasi resmi di lingkungan kampus, UKM ini bertujuan untuk memfasilitasi pengembangan minat, bakat, dan potensi mahasiswa di bidang bulu tangkis.

UKM Bulu Tangkis UNY didirikan pada tanggal 16 Mei 1987 dengan visi menjadi wadah bagi mahasiswa yang memiliki minat di bidang olahraga bulu tangkis, baik sebagai atlet profesional maupun pegiat olahraga rekreasional. Sejak didirikan, UKM ini terus beroperasi tanpa batasan waktu, menunjukkan komitmen jangka panjang dalam mendukung pengembangan kemampuan olahraga mahasiswa.

Untuk mendukung keberlangsungan kegiatannya, sekretariat UKM Bulu Tangkis UNY berlokasi di Gedung *Student Centre* Lantai 3 Nomor 6, Universitas Negeri Yogyakarta. Lokasi strategis ini memberikan kemudahan akses bagi mahasiswa untuk mengikuti kegiatan latihan, diskusi, maupun kegiatan administratif lainnya. Struktur organisasi UKM Bulu Tangkis UNY dirancang agar mampu mendukung pembinaan atlet sekaligus pengelolaan berbagai program kerja yang relevan.

## **b. Kegiatan dan Peran UKM Bulu Tangkis UNY**

Sebagai organisasi olahraga, UKM Bulu Tangkis UNY memiliki beberapa peran utama:

### **1) Pembinaan atlet**

UKM ini rutin mengadakan program latihan bagi anggotanya, mulai dari teknik dasar hingga strategi permainan yang kompleks. Atlet yang tergabung juga berkesempatan mengikuti berbagai turnamen, baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional.

### **2) Penyelenggaraan kompetisi**

UKM Bulu Tangkis UNY secara aktif menjadi penyelenggara kompetisi internal maupun eksternal. Turnamen ini bertujuan untuk memberikan pengalaman bertanding bagi anggotanya sekaligus menjangkau bakat baru di kalangan mahasiswa.

### **3) Pengembangan keterampilan non-teknis**

Selain latihan fisik, UKM ini juga memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk mengembangkan kemampuan organisasi, seperti kepemimpinan, manajemen waktu, dan pengelolaan acara.

### **4) Peran Sosial**

UKM Bulu Tangkis UNY turut berkontribusi dalam kegiatan sosial, seperti pengabdian masyarakat melalui pelatihan olahraga di lingkungan sekitar kampus.

Sebagai salah satu UKM olahraga terkemuka di UNY, UKM Bulu Tangkis berperan penting dalam mempromosikan budaya hidup sehat melalui olahraga.

Selain itu, organisasi ini juga menjadi bagian dari proses pembentukan karakter mahasiswa, terutama dalam aspek disiplin, kerja sama tim, dan sportivitas.

Kehadiran UKM ini tidak hanya mendukung mahasiswa yang ingin berkarier sebagai atlet profesional, tetapi juga menjadi wadah untuk membangun komunitas yang berfokus pada pembelajaran, pengembangan potensi, dan hiburan berbasis olahraga.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Wahyudi, A., & Saputra, I. (2023) berjudul “Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Siswa Sekolah Bulu Tangkis” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target dalam meningkatkan akurasi pukulan *smash*. Metode penelitian menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah siswa sekolah bulu tangkis tingkat dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan target secara signifikan meningkatkan ketepatan pukulan *smash* pemain.
2. Penelitian yang dilakukan Rahmat, A., et al. (2022) berjudul “*The Effect of Target Games on Lob Accuracy in Beginner Badminton Players*” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas latihan berbasis target terhadap akurasi pukulan *lob*. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan

pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah pemain bulu tangkis pemula di tingkat sekolah menengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan target meningkatkan akurasi pukulan *lob* hingga 20% dibandingkan metode latihan tradisional.

3. Penelitian yang dilakukan Yuliawan, D. (2021) berjudul “Efektivitas Permainan Target dalam Mengembangkan Teknik Dasar *Smash* dan *Lob* pada Atlet Pemula” Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas latihan tradisional dan permainan target terhadap teknik dasar pukulan *smash* dan *lob*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen quasi dengan analisis statistik. Subjek penelitian adalah atlet pemula di klub bulu tangkis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan target mampu meningkatkan konsistensi pukulan *smash* dan *lob* sebesar 30%.
4. Penelitian yang dilakukan Prasetyo, A. (2022) berjudul “*Impact of Target-Based Drills on Badminton Stroke Accuracy*” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak latihan berbasis target pada akurasi pukulan bulu tangkis. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan kelompok kontrol. Subjek penelitian adalah pemain bulu tangkis tingkat menengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan berbasis target meningkatkan fokus dan koordinasi visual-motorik pemain.
5. Penelitian yang dilakukan Kusuma, E. (2023) berjudul “*The Role of Target Games in Enhancing Badminton Smash Power and Precision*” Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak permainan target terhadap kekuatan dan ketepatan pukulan *smash* pemain bulu tangkis. Metode penelitian berupa studi

eksperimental dengan desain *pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah pemain klub bulu tangkis tingkat menengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan target meningkatkan kekuatan pukulan *smash* sebesar 15% dan ketepatan sebesar 25%.

6. Penelitian yang dilakukan Adri, P., & Haryanto, M. (2023) berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Akurasi *Smash* dan *Lob* Pemain Klub Bulu Tangkis” Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektivitas latihan permainan target terhadap teknik dasar pemain klub bulu tangkis. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah pemain klub bulu tangkis remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan target meningkatkan akurasi *lob* sebesar 18%.
7. Penelitian yang dilakukan Hartanto, W. (2022) berjudul “*Target-Based Training: Enhancing Decision-Making in Badminton*” Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana latihan permainan target meningkatkan pengambilan keputusan di lapangan. Penelitian ini menggunakan metode studi kuantitatif dengan analisis observasi. Subjek penelitian adalah pemain bulu tangkis tingkat universitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan target mendorong pengambilan keputusan yang lebih cepat dan akurat selama permainan.
8. Penelitian yang dilakukan Setiawan, D. (2022) berjudul “*Improving Lob Accuracy Using Repetitive Target Training*” Penelitian ini bertujuan untuk menguji dampak latihan berulang berbasis target pada pukulan *lob*. Metode penelitian menggunakan eksperimen kuasi. Subjek penelitian adalah atlet muda

berusia 13–15 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan berbasis target mampu meningkatkan ketepatan *lob* hingga 35%.

9. Penelitian yang dilakukan Fitriani, N. (2023) berjudul Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan hasil latihan tradisional dan permainan target terhadap penguasaan teknik *smash* pemain. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif. Subjek penelitian adalah pemain UKM bulu tangkis tingkat universitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan target lebih efektif meningkatkan ketepatan *smash* dibandingkan latihan tradisional.
10. Penelitian yang dilakukan Hidayat, R., et al. (2022) berjudul “*Effectiveness of Target Games in Enhancing Badminton Technical Skills*” Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas permainan target dalam meningkatkan keterampilan teknik bulu tangkis. Metode penelitian berupa studi eksperimen. Subjek penelitian adalah pemain amatir tingkat sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan target meningkatkan konsistensi teknik pukulan secara signifikan.

### **C. Kerangka Berpikir**

Seorang pemain bulu tangkis, untuk mencapai prestasi maksimal, membutuhkan penguasaan beberapa aspek penting seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam hal teknik, dua jenis pukulan yang sangat penting adalah *smash* dan *lob*. Pukulan *smash* merupakan pukulan cepat, menukik, dan penuh tenaga yang diarahkan ke lapangan lawan untuk mematikan pergerakan lawan,

sedangkan pukulan *lob* adalah pukulan melambung yang diarahkan ke area belakang lapangan lawan untuk mengatur ritme dan posisi permainan.

Keberhasilan dalam melakukan *smash* dan *lob* sangat bergantung pada ketepatan pukulan, yang memungkinkan pemain untuk lebih mudah mengendalikan jalannya permainan. Dalam pertandingan bulu tangkis, ketepatan pukulan *smash* yang terarah dapat meningkatkan peluang untuk mencetak poin secara langsung, sementara ketepatan pukulan *lob* dapat membantu pemain untuk mengatur posisi lawan. Oleh karena itu, ketepatan kedua jenis pukulan ini menjadi keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain.

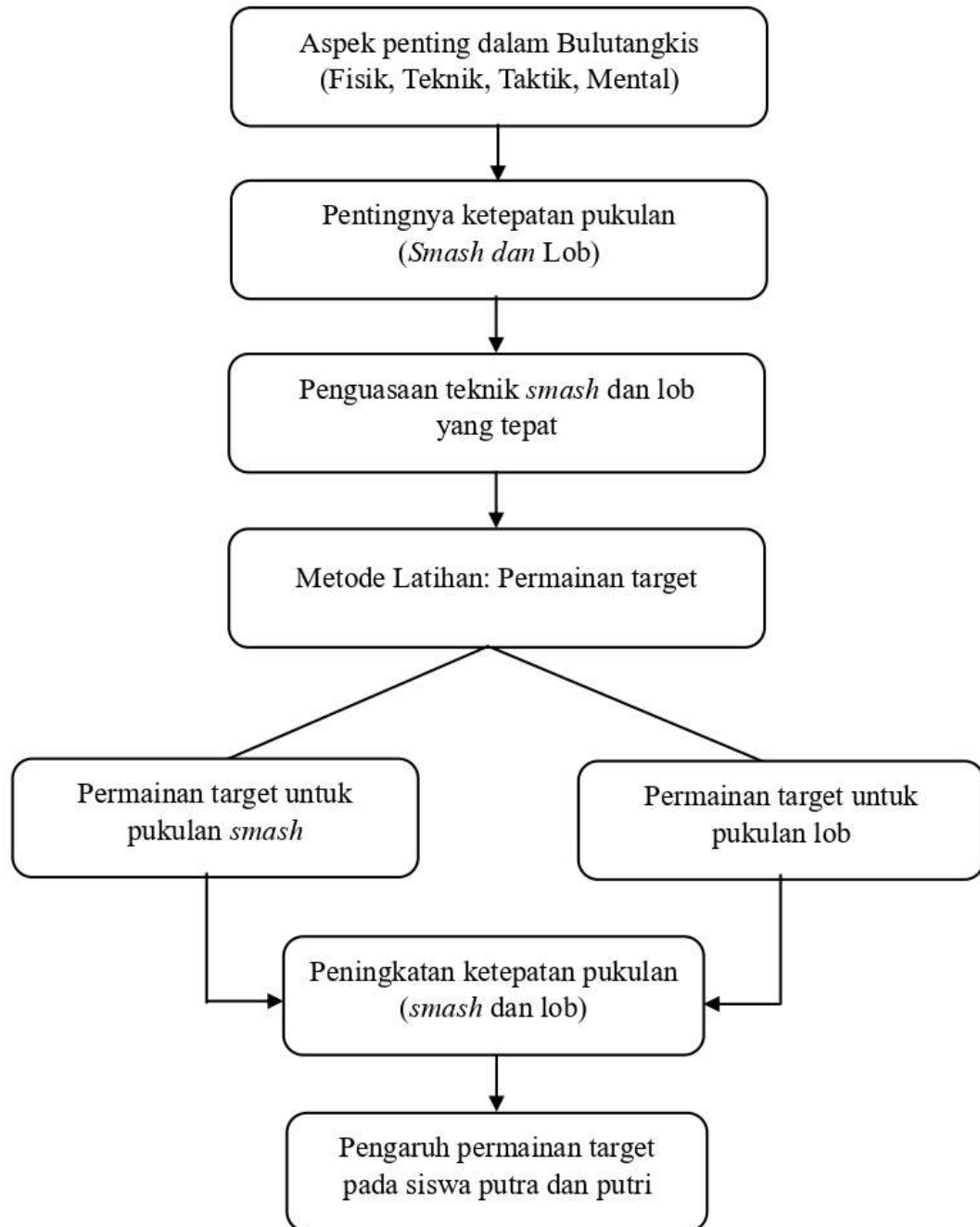
Di lapangan, kenyataannya tidak sedikit pelatih yang kurang memberi perhatian khusus pada latihan yang terfokus untuk meningkatkan ketepatan pukulan *smash* dan *lob* dengan target sasaran. Padahal, kemampuan untuk mengarahkan *shuttlecock* secara akurat pada target tertentu sangat penting untuk mempertajam teknik serangan maupun pertahanan. Pemain yang telah mahir umumnya dapat melakukan *smash* dan *lob* yang terarah, sehingga mereka lebih mampu mengendalikan jalannya pertandingan.

Salah satu metode yang dapat membantu pemain dalam meningkatkan ketepatan pukulan adalah dengan permainan target. Metode permainan target melibatkan latihan yang diarahkan ke area atau titik tertentu di lapangan. Dengan latihan ini, pemain dilatih untuk mengembangkan akurasi pukulan melalui pengalaman berlatih dengan target yang spesifik. Melalui pendekatan permainan, pemain juga lebih termotivasi dan terlibat aktif dalam proses latihan.

Permainan target untuk pukulan *smash* bertujuan agar pemain dapat mengarahkan pukulan *smash* ke target yang diinginkan secara konsisten, baik di area depan, tengah, maupun belakang lapangan lawan. Dengan latihan ini, pemain diharapkan bisa meningkatkan ketepatan pukulan *smash* yang menukik, sehingga dapat lebih efektif dalam menyerang. Sedangkan permainan target untuk pukulan *lob* bertujuan agar pemain dapat mengarahkan *shuttlecock* ke area belakang lapangan lawan dengan tepat. Kemampuan untuk mengontrol arah dan ketinggian *lob* secara akurat membantu pemain dalam mengatur ritme permainan dan memaksa lawan untuk bergerak ke posisi yang kurang menguntungkan.

Latihan permainan target ini diharapkan memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan ketepatan pukulan *smash* dan *lob*. Dengan latihan target yang berulang, kemampuan peserta untuk memukul *shuttlecock* secara tepat ke area yang diinginkan akan meningkat. Asosiasi antara pengalaman latihan dan keterampilan yang diperoleh dari latihan ini akan semakin kuat seiring waktu dan intensitas latihan. Adapun bagan kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dijelaskan pada gambar sebagai berikut:

Gambar 2. Kerangka Berpikir



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori di atas dan kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian yaitu:

1. Hipotesis 1: Permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *smash* peserta putra di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Hipotesis 2: Permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *smash* peserta putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Hipotesis 3: Permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *lob* peserta putra di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Hipotesis 4: Permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *lob* peserta putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Hipotesis 5: Terdapat perbedaan pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *smash* antara peserta putra dan putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Hipotesis 6: Terdapat perbedaan pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *lob* antara peserta putra dan putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.

### BAB III

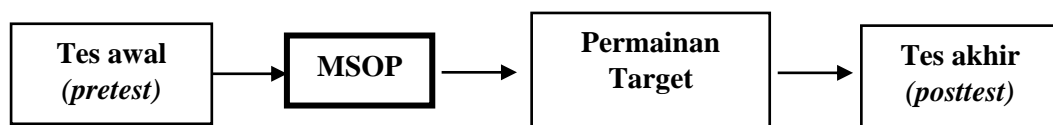
#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian eksperimental pada dasarnya adalah menguji hubungan antara variabel sebab dengan variabel akibat. Satu variabel atau lebih dimanipulasi untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variabel lain, tetapi variabel yang tidak ada hubungannya dengan masalah pokok harus dikontrol sampai batas minimal. Dengan kata lain, penelitian eksperimen adalah mengadakan perubahan pada satu atau lebih variabel dan mempelajari pengaruhnya, yaitu perubahan yang terjadi pada variabel lain. Variabel yang dimanipulasi disebut variabel bebas atau variabel sebab, variabel lain yang dipengaruhi oleh variabel bebas disebut variabel tergantung atau variabel akibat. Dimanipulasi, artinya variabel tersebut dapat diubah-ubah sesuai dengan masalah yang diteliti (Budiwanto, 2017). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *“Two Groups Pretest-Posttest Design”*. Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

*“Two Groups Pretest-Posttest Design”*. Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3. Rancangan Penelitian



Sumber: Sugiyono, 2018

**Keterangan:**

<i>Pre-test</i>	: Tes awal
MSOP	: <i>Matched Subject Ordinal Pairing</i>
Permainan Target	: Perlakuan latihan Permainan Target
<i>Post-test</i>	: Tes akhir

**B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta yang bertempat di Hall Bulu Tangkis FIKK UNY dan GOR Mataram Raya, Sleman, Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November 2024 - Januari 2025. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Selasa, Jumat, dan Sabtu.

**C. Populasi dan Sampel****1. Populasi**

Populasi adalah kelompok yang menjadi target atau sasaran studi (penelitian) (Hermawan, 2019). Hardani *et al.* (2020) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2019:). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta putra dan putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 37 peserta.

## **2. Sampel**

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagai anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani *et al.*, 2020). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* menurut Sugiyono (2018) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Adapun kriterianya yaitu peserta yang masuk dalam kategori atlet taruna dan utama, tidak dalam keadaan sakit, bersedia mengikuti aturan pada *treatment* yang diterapkan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 8 peserta putra, dan 8 peserta putri.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* tes ketepatan pukulan *Smash* dan ketepatan pukulan *lob*. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata (Sugiyono, 2017). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok peserta putra dan kelompok peserta putri diberi latihan permainan target.

### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas satu variabel bebas (*independent*) yaitu latihan permainan target sedangkan variabel terikatnya adalah ketepatan

pukulan *Smash* dan ketepatan pukulan *lob*. Adapun definisi variabel sebagai berikut:

1. Permainan target adalah metode atau teknik latihan untuk meningkatkan ketepatan pukulan yang dilakukan dengan cara memberikan target atau sasaran tertentu yang harus dicapai oleh pemain dalam satu set latihan. Dalam penelitian ini, permainan target diterapkan untuk melatih ketepatan pukulan *Smash* dan *lob*. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan, dengan peningkatan repetisi dan set latihan pada setiap 2 pertemuan. Pemain dilatih untuk mencapai target tertentu pada area lapangan lawan sesuai jenis pukulan yang dilakukan.
2. Ketepatan pukulan *Smash* adalah kemampuan pemain untuk mengarahkan *shuttlecock* dengan cepat, kuat, dan menukik ke arah target tertentu di lapangan lawan, dengan tujuan agar lawan kesulitan mengembalikan *shuttlecock*. Ketepatan pukulan *Smash* diukur menggunakan tes keterampilan pukulan *smash*, dengan skor yang ditentukan berdasarkan jarak *shuttlecock* dari target sasaran yang telah ditentukan. Semakin dekat *shuttlecock* dengan target, semakin tinggi skor ketepatan yang dicapai.
3. Ketepatan pukulan *lob* adalah kemampuan pemain untuk mengarahkan *shuttlecock* ke area belakang lapangan lawan dengan ketinggian dan jarak yang tepat, sehingga dapat mengatur posisi lawan dan memberi waktu bagi pemain untuk mengatur serangan berikutnya. Ketepatan pukulan *lob* diukur menggunakan tes keterampilan pukulan *lob*, dengan skor yang ditentukan berdasarkan seberapa tepat *shuttlecock* mendarat di area target di lapangan

lawan. Semakin tepat *shuttlecock* jatuh di area belakang yang diinginkan, semakin tinggi skor ketepatan.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2018). Instrumen pengumpul data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Kualitas suatu penelitian akan ditentukan oleh kualitas data yang dikumpulkan. Data merupakan penggambaran variabel penelitian. Kualitas data sangat tergantung pada kualitas instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data penelitian. Instrumen yang baik pada umumnya harus memenuhi beberapa kriteria (Budiwanto, 2017).

Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) untuk pengukuran ketepatan pukulan *Smash* mengacu pada instrumen yang dibuat oleh Saleh Anasir dengan nilai validitas sebesar 0,926 diperoleh dari *kriterion round robin tournament* sedangkan reabilitas sebesar 0,89 diperoleh dengan cara genap ganjil disempurnakan dengan formula *Spearman Brown*. Prosedur pelaksanaan tes keterampilan *Smash* menurut Saleh Anasir sebagai berikut:

#### **a. Tujuan**

Tujuan dari instrumen tes ini adalah untuk mengukur ketepatan pukulan *Smash* pada pemain bulu tangkis. Pengukuran dilakukan pada dua tahap, yaitu

pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan dasar peserta sebelum latihan, dan pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengevaluasi peningkatan keterampilan setelah program latihan.

**b. Pelaksanaan Tes**

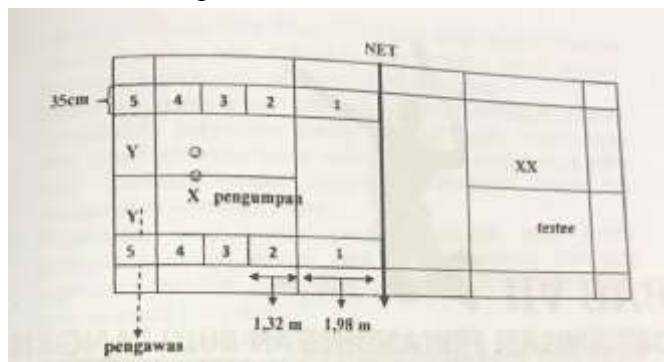
*Testee* berdiri di dalam lapangan bulu tangkis, *shuttlecock* dipukul atau dilambungkan oleh petugas dan diarahkan ke *testee* untuk dipukul diarahkan menuju sasaran *smash* yang sudah ditandai. *Testee* diberi kesempatan 20 kali *smash* sebelah kanan dan 10 kali *smash* sebelah kiri. Secara runtut pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1) *Testee* melakukan pukulan *smash* setelah diberi umpan oleh pengumpan dengan *service forehand* panjang. Setelah menerima umpan, *testee* melakukan pukulan *smash* diarahkan ke daerah sasaran kanan atau kiri, karena untuk daerah sasaran mempunyai nilai sama.
- 2) Hasil pukulan *smash* yang jatuh di daerah sasaran atau di atas garis belakang area *long service line for single*, dianggap sah dan mendapat nilai 5 (lima), sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran mendapat nilai 0.
- 3) Bila *shuttlecock* jatuh pada garis samping untuk tunggal atau *side line for single* pada jarak 1,98 m dari net dengan lebar 35 cm maka skor yang diperoleh 1 (satu)
- 4) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court right* atau *left* pada jarak 1,32 m dari *short service line*, maka skor yang diperoleh 2 (dua)

- 5) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court* pada jarak 1,32 m sampai 2,64 m, maka skor yang diperoleh 3 (tiga).
- 6) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court* pada jarak 2,64 m sampai 3,96 m, maka skor yang diperoleh 4 (empat).
- 7) Bila *shuttlecock* jatuh pada *also long service line for single*, maka skor yang diperoleh 5 (lima).
- 8) Bila pengumpan dalam menyajikan bola baik, sedangkan *testee* tidak memukul maka dianggap telah melakukan pukulan dan mendapat nilai 0 (nol).
- 9) Jika umpan lambungan *shuttlecock* tidak baik, peserta diperbolehkan tidak memukul dan haknya tidak dikurangi.
- 10) Kesempatan melakukan sebanyak 20 kali pukulan, dengan cara 10 kali dari sebelah kanan, dan 10 kali dari sebelah kiri.

Untuk lebih jelasnya penilaian hasil pukulan *smash* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 4. Pengukuran *Smash*



Sumber: Saleh Anasir (2010)

Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) untuk pengukuran ketepatan pukulan *lob* mengacu pada instrumen menurut french dalam Collin and Patrick (1949) dengan kriteria ranking setengah kompetisi mempunyai validitas sebesar 0,60, sedangkan reliabilitas sebesar 0,98 *diperoleh* dengan cara metode genap ganjil.

Prosedur pelaksanaan tes keterampilan *lob* menurut french dalam Collin and Patrick (1949) sebagai berikut:

**a. Tujuan**

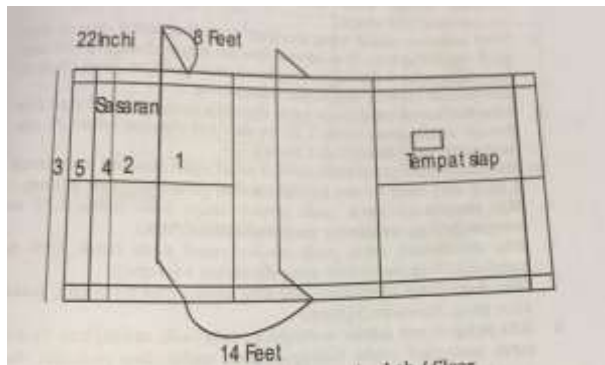
Tujuan dari instrumen tes ini adalah untuk mengukur ketepatan pukulan *lob* pada pemain bulu tangkis. Pengukuran dilakukan pada dua tahap, yaitu pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan dasar peserta sebelum latihan, dan pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengevaluasi peningkatan keterampilan setelah program latihan.

**b. Pelaksanaan Tes**

- 1) Testee berdiri di petak servis di sebelah kanan dengan memegang raket siap melakukan pukulan *clear*.
- 2) Pengumpan yang berlatih mengumpan *shuttlecock* ke arah garis belakang, dan testee segera memukul *shuttlecock* tersebut dengan arah lurus serta *shuttlecock* harus melewati tali yang direntangkan setinggi 8 feet yang ditancapkan pada tiang sejauh 14 feet dari tiang net.
- 3) Pukulan *lob* dilakukan lurus ke arah petak sasaran sebanyak 20 kali.

- 4) Sebelum *shuttlecock* dipukul oleh pengumpan, testee tidak diperkenankan bergerak terlebih dahulu, dan setelah memukul harus kembali ke tempat semula
  - 5) Apabila *shuttlecock* jatuh diatas garis sasaran diberi skor yang lebih tinggi.
- Untuk lebih jelasnya pengukuran ketepatan *lob* bisa dilihat dalam gambar dibawah ini.

Gambar 5. Pengukuran Ketepatan Pukulan *Lob* french



Sumber: Collin and Patrick (1949)

## F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2018). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. *Treatment*/latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Proses penelitian dilakukan selama 16-18 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*.

## **G. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2019).

### **1. Uji Prasyarat**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 23. Jika nilai  $p > 0,05$  maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p < 0,05$  maka data tidak normal.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 23. Jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05, maka data tersebut tidak homogen.

### c. Pengujian Hipotesis

Uji t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua *mean* sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *paired sample test* dan *independent sample test*. Menurut Ananda & Fadhil (2018) kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  (df n-1 dan df n-2) dan  $\text{sig.} < 0,05$  maka  $H_a$  diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$  (df n-1 dan df n-2) dan  $\text{sig.} > 0,05$  maka  $H_a$  ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

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

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

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* ketepatan pukulan *smash* dan pukulan *lob* peserta putra dan putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta dapat dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. Data Pukulan *Smash* Peserta Putra Dan Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta

##### a. Ketepatan Pukulan *Smash* Putra

Hasil penelitian data ketepatan pukulan *smash* peserta putra UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta, diperoleh sebagai berikut :

Tabel 1. Statistik data Penelitian Ketepatan Pukulan *Smash* Peserta Putra UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta

<b>Responden</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
1	72	98
2	67	94
3	74	94
4	64	89
5	78	96
6	61	79
7	77	103
8	71	88
<b><i>Mean</i></b>	<b>70,50</b>	<b>92,62</b>
<b><i>Median</i></b>	<b>71,50</b>	<b>94,00</b>
<b><i>Mode</i></b>	<b>61,00<sup>a</sup></b>	<b>94,00</b>
<b><i>Std. Deviation</i></b>	<b>6,07</b>	<b>7,29</b>
<b><i>Minimum</i></b>	<b>61,00</b>	<b>79,00</b>
<b><i>Maximum</i></b>	<b>78,00</b>	<b>103,00</b>

Sumber: Data diolah (2025)

**b. Ketepatan Pukulan *Smash* Putri**

Hasil penelitian data ketepatan pukulan *smash* peserta putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta, diperoleh sebagai berikut :

Tabel 2. Statistik data Penelitian Ketepatan Pukulan *Smash* Peserta Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta

<b>Responden</b>	<b><i>Prettest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
1	83	103
2	75	94
3	61	79
4	80	100
5	69	85
6	69	86
7	83	100
8	75	95
<b><i>Mean</i></b>	<b>74,37</b>	<b>92,75</b>
<b><i>Median</i></b>	<b>75,00</b>	<b>94,50</b>
<b><i>Mode</i></b>	<b>69,00</b>	<b>100,00</b>
<b><i>Std. Deviation</i></b>	<b>7,73</b>	<b>8,55</b>
<b><i>Minimum</i></b>	<b>61,00</b>	<b>79,00</b>
<b><i>Maximum</i></b>	<b>83,00</b>	<b>103,00</b>

Sumber: Data diolah (2025)

**2. Distribusi Data Penelitian Ketepatan Pukulan *Lob* Peserta Putra Dan Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta**

**a. Ketepatan Pukulan *Lob* Peserta Putra**

Hasil penelitian data pukulan *lob* peserta putra UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta, diperoleh sebagai berikut :

Tabel 3. Statistik data Penelitian Ketepatan Pukulan *Lob* Peserta Putra UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta

<b>Responden</b>	<b><i>Prettest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
1	72	93
2	64	85
3	90	95
4	69	85
5	78	79
6	71	87
7	71	92
8	80	90
<b><i>Mean</i></b>	<b>74,37</b>	<b>88,25</b>
<b><i>Median</i></b>	<b>71,50</b>	<b>88,50</b>
<b><i>Mode</i></b>	<b>71,00</b>	<b>85,00</b>
<b><i>Std. Deviation</i></b>	<b>8,05</b>	<b>5,26</b>
<b><i>Minimum</i></b>	<b>64,00</b>	<b>79,00</b>
<b><i>Maximum</i></b>	<b>90,00</b>	<b>95,00</b>

Sumber: Data diolah (2025)

**b. Ketepatan Pukulan *Lob* Peserta Putri**

Hasil penelitian data ketepatan pukulan *lob* peserta putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta, diperoleh sebagai berikut :

Tabel 4. Statistik data Penelitian Ketepatan Pukulan *Lob* Peserta Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta

<b>Responden</b>	<b><i>Prettest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
1	74	79
2	76	83
3	73	88
4	61	70
5	70	85
6	80	83
7	75	80
8	69	75
<b><i>Mean</i></b>	<b>72,25</b>	<b>80,37</b>
<b><i>Median</i></b>	<b>73,50</b>	<b>81,50</b>

<b>Mode</b>	<b>61,00<sup>a</sup></b>	<b>83,00</b>
<b>Std. Deviation</b>	<b>5,70</b>	<b>5,75</b>
<b>Minimum</b>	<b>61,00</b>	<b>70,00</b>
<b>Maximum</b>	<b>80,00</b>	<b>88,00</b>

Sumber: Data diolah (2025)

### 3. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

<b>Variabel</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>	<b>Keterangan</b>
Ketepatan Pukulan <i>Smash</i>	<b>0,741</b>	<b>0,642</b>	0,05	<b>Normal</b>
Ketepatan Pukulan <i>Lob</i>	<b>0,577</b>	<b>0,893</b>	0,05	<b>Normal</b>

Sumber: Data diolah (2025)

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data ketepatan *smash* dan *lob* dalam diperoleh  $p > 0,05$ , Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

### 4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  test dinyatakan homogen, jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Ketepatan Pukulan <i>Smash</i>	1:30	4,17	0,169	0,684	Homogen
Ketepatan Pukulan <i>Lob</i>	1:30	4,17	0,354	0,556	Homogen

Sumber: Data diolah (2025)

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data ketepatan pukulan *smash* dan *lob* diperoleh nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

## 5. Uji t

### a. Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Peserta Putra di UKM Bulu Tangkis UNY

Pengujian hipotesis ini dilakukan menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis 1

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Ketepatan Pukulan <i>Smash</i> Peserta Putra di UKM Bulu Tangkis UNY	7	2,36	14,699	0,000	0,05

Sumber: Data diolah (2025)

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (14,669) >  $t_{tabel}$  (2,36), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Dengan demikian diartikan “ada pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *smash* peserta putra di UKM Bulu Tangkis UNY”.

**b. Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Peserta Putri Di UKM Bulu Tangkis UNY**

Pengujian hipotesis ini dilakukan menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis 2

<i>Pretest – posttest</i>	<b>Df</b>	<b>T tabel</b>	<b>T hitung</b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>
Ketepatan Pukulan <i>Smash</i> Peserta Putri Di UKM Bulu Tangkis UNY	<b>7</b>	<b>2,36</b>	32,524	<b>0,000</b>	<b>0,05</b>

Sumber: Data diolah (2025)

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (32,524) >  $t_{tabel}$  (2,36), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Dengan demikian diartikan “ada pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *smash* peserta putri Di UKM Bulu Tangkis UNY”.

**c. Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Lob* Peserta Putra di UKM Bulu Tangkis UNY**

Pengujian hipotesis ini dilakukan menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis 3

<i>Pretest – posttest</i>	<b>Df</b>	<b>T tabel</b>	<b>T hitung</b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>
Ketepatan Pukulan <i>Lob</i> Peserta Putra di UKM Bulu Tangkis UNY	<b>7</b>	<b>2,36</b>	5,061	<b>0,000</b>	<b>0,05</b>

Sumber: Data diolah (2025)

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (5,061) >  $t_{tabel}$  (2,36), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Dengan demikian diartikan “ada pengaruh permainan target secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *lob* Peserta Putra di UKM Bulu Tangkis UNY”.

**d. Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Lob* Peserta Putri di UKM Bulu Tangkis UNY**

Pengujian hipotesis ini dilakukan menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis 4

<i>Pretest – posttest</i>	<b>Df</b>	<b>T tabel</b>	<b>T hitung</b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>
Ketepatan Pukulan <i>Lob</i> Peserta Putri di UKM Bulu Tangkis UNY	<b>7</b>	<b>2,36</b>	7,754	<b>0,000</b>	<b>0,05</b>

Sumber: Data diolah (2025)

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (7,754) >  $t_{tabel}$  (2,36), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , dengan demikian diartikan “ada pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *lob* peserta putri di UKM Bulu Tangkis UNY”.

**e. Perbedaan Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Antara Peserta Putra Dan Putri Di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta**

Uji hipotesis ini menggunakan uji -t *Independent sample t test*, hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis 5

<b>Ketepatan Pukulan <i>Smash</i></b>	<b>Df</b>	<b>T tabel</b>	<b>T hitung</b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>
Putra – putri	<b>14</b>	2,144	2,332	0,035	<b>0,05</b>

Sumber: Data diolah (2025)

Berdasarkan hasil analisis uji t *independent sampel t test* diperoleh nilai-nilai t hitung (2,332) > t tabel (**2,144**), hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih kecil dari pada t tabel. Hasil tersebut menunjukkan jika ada perbedaan pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *smash* antara peserta putra dan putri Di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.

**f. Perbedaan pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan lob antara peserta putra dan putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta**

Hasil uji -t *Independent sample t test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis 6

<b>Ketepatan Pukulan <i>Smash</i></b>	<b>Df</b>	<b>T tabel</b>	<b>T hitung</b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>
Putra – putri	<b>14</b>	2,144	2,586	0,025	<b>0,05</b>

Sumber: Data diolah (2025)

Berdasarkan hasil analisis uji t *independent sampel t test* diperoleh nilai-nilai t hitung (2,586) > t tabel (**2,144**), hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel. Hasil tersebut menunjukkan jika ada perbedaan pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *lob* antara peserta putra dan putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.

## **B. Pembahasan**

Bulu tangkis merupakan sebuah olahraga permainan yang bersifat individual, dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini memerlukan raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock* sebagai objek pukul, yang dipukul bolak balik melewati net dan jatuh pada bidang lapangan permainan lawan. Dalam permainan bulu tangkis ketepatan pukulan, baik *smash* maupun *lob*, adalah aspek kunci yang sangat memengaruhi performa keseluruhan pemain. Pukulan yang tidak akurat dapat menyebabkan *shuttlecock* jatuh di luar batas lapangan atau justru di area yang mudah dijangkau lawan, sehingga memberikan keuntungan bagi pihak lawan. Dalam konteks pelatihan yang berkelanjutan, perbedaan ketepatan ini juga dapat memengaruhi perkembangan keterampilan atlet dalam jangka panjang, karena atlet yang lebih tepat dalam pukulan akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan kemampuan untuk mengontrol jalannya permainan. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah penggunaan permainan target sebagai metode pelatihan. Permainan target, yang melibatkan penetapan target yang jelas dan spesifik, dapat membantu siswa fokus pada teknik dan akurasi pukulan mereka. Dalam konteks bulu tangkis, penggunaan permainan target memberikan kesempatan kepada atlet untuk berlatih dengan cara yang lebih menyenangkan dan kompetitif, yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar, seperti ketepatan pukulan *smash* dan *lob*.

## **1. Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Peserta Putra dan Putri di UKM Bulu Tangkis UNY**

Berdasarkan hasil penelitian ketepatan *smash* putra diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (14,669) >  $t_{tabel}$  (2,36), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut diartikan ada pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *smash* peserta putra di UKM Bulu Tangkis UNY. Hasil penelitian peserta putri diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (32,524) >  $t_{tabel}$  (2,36), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan juga ada pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *smash* peserta putri Di UKM Bulu Tangkis UNY”.

*Smash* merupakan salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis. Untuk memiliki ketepatan *smash* yang baik dibutuhkan latihan yang teratur. Latihan permainan target dan *drilling smash* digunakan dalam melatih teknik ketepatan *smash* dalam bulu tangkis. Dengan menggunakan metode latihan yang tepat diharapkan atlet memiliki ketepatan *smash* yang baik. Namun, dalam permainan sering dijumpai pemain melakukan ketepatan *smash* kurang baik, yang seharusnya ketepatan *smash* mematikan lawan justru mati sendiri karena keluar dari lapangan dan menyangkut di net. Dengan hasil penelitian tersebut maka diartikan jika dengan metode target ini pemain dilatih untuk mempunyai akurasi yang baik saat melakukan *smash*.

Menurut (Ramadhan *et al.*, 2016) bahwa latihan target adalah latihan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan. Permainan target merupakan 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, serta memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai.

## **2. Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Lob* Peserta Putra dan Putri di UKM Bulu Tangkis UNY**

Berdasarkan hasil penelitian peserta putra tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (5,061) >  $t_{tabel}$  (2,36), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut diartikan ada pengaruh permainan target secara signifikan terhadap ketepatan pukulan *lob* Peserta Putra di UKM Bulu Tangkis UNY. Berdasarkan hasil penelitian peserta putri diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (7,754) >  $t_{tabel}$  (2,36), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut diartikan ada pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *lob* peserta putri di UKM Bulu Tangkis UNY”.

Pukulan *lob* seorang pemain atau atlet dapat meningkat melalui latihan. Latihan merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan performa atlet secara teratur, terencana, dengan beban yang kian bertambah. Sebagaimana menurut Mansur *et al.* (2018) bahwa latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan jika latihan target juga meningkatkan pukulan *lob* pada peserta, dengan demikian adanya latihan target

membantu anak untuk melatih akurasi dalam melakukan pukulan. Menurut Wibowo (2014) bahwa permainan target adalah suatu bentuk permainan melempar atau memukul bola atau proyektil dan sejenisnya, diarahkan pada sasaran tertentu. Skor diperoleh apabila mampu mengenai sasaran. Sebuah permainan target dirancang untuk meningkatkan koordinasi mata tangan, kelincahan, keseimbangan, konsentrasi dan keterampilan mendengarkan instruksi untuk mencapai target yang telah ditentukan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa permainan target adalah suatu bentuk permainan dengan memukul *shuttlecock* dengan teknik dasar *smash* dan *lob* ke arah sasaran yang diharapkan untuk mendapatkan point/skor. Dengan demikian, latihan *lob* bulutangkis berbasis target *games* diduga memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *lob* bulutangkis pemain atau atlet.

### **3. Perbedaan Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* dan *Lob* Antara Peserta Putra Dan Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.**

Berdasarkan hasil analisis uji *t independent sampel t test* diperoleh nilai-nilai  $t_{hitung} (2,332) > t_{tabel} (2,144)$ , hasil tersebut diartikan jika ada perbedaan pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *smash* antara peserta putra dan putri Di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil analisis uji *t independent sampel t test* diperoleh nilai-nilai  $t_{hitung} (2,586) > t_{tabel} (2,144)$ , hasil tersebut menunjukkan jika ada perbedaan pengaruh permainan target terhadap

ketepatan pukulan *lob* antara peserta putra dan putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan peningkatan bagi peserta putra dan putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta, sehingga keduanya memiliki pengaruh positif. Selain itu, perbedaan hasil peningkatan antara peserta putra dan putri menunjukkan bahwa kemampuan mereka dalam menerima latihan berbeda. Secara fisik, peserta putra cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan peserta putri. Peningkatan kemampuan yang terjadi disebabkan oleh adanya asosiasi antara pengetahuan yang telah diperoleh pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru. Asosiasi ini semakin kuat ketika proses latihan dilakukan secara berulang.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teori, dapat disimpulkan bahwa permainan target terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan *smash* dan pukulan *lob* peserta putra dan putri di UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini sesuai dengan teori latihan spesifik yang menyatakan bahwa metode latihan berbasis target dapat meningkatkan konsentrasi, koordinasi, dan akurasi gerakan dalam olahraga. Permainan target memberikan stimulasi yang lebih terarah dalam membentuk pola gerakan yang tepat, sehingga berdampak pada peningkatan keterampilan teknis peserta.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan *smash* dan *lob* antara peserta putra dan putri. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui faktor fisiologis dan biomekanika, di mana peserta putra cenderung memiliki kekuatan lebih besar yang berkontribusi terhadap kecepatan dan daya pukul, sementara peserta putri memiliki tingkat kontrol dan konsistensi yang lebih baik. Teori diferensiasi motorik juga mendukung temuan ini, yang menyatakan bahwa faktor jenis kelamin mempengaruhi perkembangan keterampilan motorik dalam olahraga.

Dengan demikian, permainan target dapat direkomendasikan sebagai metode latihan dalam meningkatkan ketepatan pukulan dalam bulu tangkis, baik untuk putra maupun putri. Metode ini tidak hanya melatih aspek teknis, tetapi juga

meningkatkan aspek kognitif dan strategi dalam permainan. Ke depan, penerapan permainan target dapat dikombinasikan dengan metode latihan lainnya guna mengoptimalkan peningkatan keterampilan dalam berbagai aspek permainan bulu tangkis.

## **B. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek, sehingga keadaan subyek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit, namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk penelitian, meskipun dalam pelaksanaan tes ada peserta yang hasilnya kurang maksimal.

## **C. Saran**

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

1. Bagi peserta yang mempunyai ketepatan pukulan *smash* dan *lob* kurang dapat meningkatnya dengan permainan target.

2. Bagi pelatih dapat menggunakan permainan target sebagai model latihan dalam meningkatkan ketepatan pukulan *smash* dan *lob* antara peserta putra dan putri.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiluhung, R., Kristiyanto, A., & Kunta, S. (2020). The development of backhand drive stroke technique training in audiovisual based for beginner badminton athletes. *Quality in Sport*, 6(2), 14-27.
- Adri, P., & Haryanto, M. (2023). Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Akurasi *Smash* dan *Lob* Pemain Klub Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(2), 120–128.
- Adri, W., & Adhe, S. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Pola Permainan Terhadap Sistem Pertahanan Tim Sepak Bola Buana Putra FC. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 28–37.
- Aksan, H. (2016). *Mahir Bulu Tangkis*. Jakarta: Penerbit Olahraga.
- Al Fariz, A., & Januarto, O. B. (2022). Meningkatkan performa bermain bulu tangkis peserta SMP. *Sport Science and Health*, 4(7), 588-589.
- Alikhani, R., Shahrjerdi, S., Golpaigany, M., & Kazemi, M. (2019). The effect of a six-week plyometric training on dynamic balance and knee proprioception in female badminton players. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 63(3), 144.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryanti, S., Victorian, A. R., & Solahuddin, S. (2021). Video pembelajaran pada materi teknik dasar footwork bulu tangkis. *Jurnal Patriot*, 3(3), 329-339.
- Barik, P., Kar, R. (2019). Comparison of sports specific personality traits among invasion, target, striking/fielding and net/wall games. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 2016-2020.
- Bimantara, A. W., Permadi, A. G., & Akhmad, N. (2022). Analisis keterampilan dasar bulu tangkis Pb Gemilang Mataram tahun 2021. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 7-19.
- Brown, A. (2019). Strategic Decision Making in Sports. *Journal of Sports Science*, 15(3), 45-58.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Press.
- Cabello-Manrique, D., Lorente, J. A., Padial-Ruz, R., & Puga-González, E. (2022). Play Badminton Forever: A Systematic Review of Health Benefits.

*International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9077. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159077>.

- Chen, J., & Zhang, L. (2022). Effectiveness of Target-Based Drills in Enhancing *Smash* Accuracy in Badminton. *Journal of Sports Science and Coaching*, 34(1), 45-60.
- Chen, Y., Zhang, J., & Liu, X. (2019). The Impact of Game-Based Training on Technical Skills in Sports: A Meta-Analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(3), 345-356.
- Chung, Y., Lee, M., & Zhang, L. (2019). The Tactical Use of Badminton Strokes in Competitive Play. *International Journal of Sports Science*, 16(4), 102-115.
- Dita, A. U., Isyani, I., & Taufik, K. (2022). Analisis unsur kondisi fisik dominan atlet bulu tangkis PB. Satria Dompu tahun 2021. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 27-39.
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan tentang kondisi fisik cabang olahraga bulu tangkis bagi pelatih bulu tangkis se Kota Padang. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 32-37.
- Ely, Y., & Irma, S. (2023). Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 10–20.
- Federica, T. (2020). Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan Pukulan dalam Bulu tangkis. *Jurnal Olahraga*.
- Fitriani, N. (2023). Pengaruh Latihan Permainan Target pada Akurasi *Smash* dan Penguasaan Teknik (Tesis). Universitas Negeri Surabaya.
- Fuchs, M., Smith, A. B., & Wilson, C. D. (2018). Biomechanical analysis of badminton strokes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(2), 245-252. <https://www.jssm.org/articles/vol17/n2/17-2-245-252.pdf>
- Green, T., & White, L. (2021). Engagement in Target Games: The Role of Variability in Practice. *International Journal of Physical Education*, 12(2), 67-75.
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik pukulan drop shot forehand atlet bulu tangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047-1060.
- Hadjarati, H., Rahman, R., & Dewi, S. R. (2023). Distribution practice method of badminton *lob* punch accuracy. *Sport Science and Health*, 19(3), 123-134. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v19i3.37054>

- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hardi, V. J., & Nurama, D. (2019). Hubungan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan memarah. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 95-101.
- Hartanto, W. (2022). Target-Based Training: Enhancing Decision-Making in Badminton. *Sports Training and Development Journal*, 8(1), 98–106.
- Haryanto, A. I., Sutrisno, T., & Pratama, B. Y. (2020). Basic *lob* techniques in badminton. *Sport Science and Health*, 4(2), 145-152.
- Hasibuan, N. (2023). Penerapan Permainan Target dalam Latihan Bulu tangkis untuk Pemain Pemula. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 10(1), 15-22.
- Hasibuan, N., Siregar, S., & Samosir, A. S. (2023). Pengaruh Latihan *Smash* Berbasis Target Games Terhadap Kemampuan *Smash* Bulu tangkis. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hendriawan, A. (2020). Latihan drill dalam ketepatan *Smash* pada permainan bulu tangkis. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 5(1), 6-10.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan (kualitatif, kuantitatif dan mixed method)*. Kuningan: Hidayatul Quran.
- Hidayat, R. (2022). Effectiveness of Target Games in Enhancing Badminton Technical Skills. *Journal of Movement and Sports Education*, 12(3), 189–198.
- Jones, M., & Mallett, C. (2021). Sports Games Classification: The Role of Target Games in Skill Development. *International Journal of Sports Coaching*, 15(3), 55-68.
- Karp, G. (2008). *Physical Education: A Comprehensive Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Karyono, T. H. (2019). *Mengenal olahraga bulu tangkis; Tahapan menuju kemajuan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Khoirul, M., Widodo, S. (2016). Analisis Teknik Pukulan *Smash* Dalam Pertandingan Bulu tangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 123-130.

- Kirk, D., & Macdonald, D. (2001). *Physical Education: Essential Issues*. London: SAGE Publications.
- Komari, A. (2008). *Jendela Bulu tangkis*. Yogyakarta: UNY Press
- Komari, A. (2018). *Tujuh Sasaran Semes Bulu tangkis*. Yogyakarta: UNY Press
- Kusuma, E. (2023). The Role of Target Games in Enhancing Badminton *Smash* Power and Precision. *Journal of Physical Education and Sports Science*, 29(3), 302–311.
- Lam, K., Tan, L., & Ho, M. (2011). Badminton training and health improvements in elderly individuals. *International Journal of Public Health Research*, 1(2), 45-52.
- Lee, H., & Kim, S. (2021). Strategi dan Efektivitas Pukulan *Lob* dalam Permainan Bulu tangkis. *International Journal of Sports*.
- Lestari, P., & Prabowo, A. (2023). Pengaruh Gender terhadap Keterampilan Motorik dalam Olahraga. *Jurnal Gender dan Olahraga*, 5(2), 50-60.
- Lin, W., Zhang, J., & Chen, L. (2021). Tactical and physical components in competitive badminton: The impact of speed, power, accuracy, and timing. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 16(4), 512-523.
- Liu, H., Wang, Y., & Smith, J. (2023). Analysis of Biomechanical Factors in Badminton *Smash* Performance. *Journal of Sport Mechanics*, 21(3), 78-91.
- Maskun, M. R. A., Khaeroni, K., & Setiawan, I. (2023). Extracurricular Students' *Lob* Shot Accuracy was Improved by Drilling Training and Patterned Strokes Method. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 6(1), 224-233. DOI: 10.35724/mjpes.v6i1.5532
- Miller, M. A. (2019). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. McGraw-Hill Education.
- Mitchel, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2003). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nasution, A. (2023). Strategi Pukulan dalam Bulu tangkis. *Jurnal Olahraga*, 12(1), 45-56.
- Nopembri, S., Saryono. (2012) *Model pembelajaran pendidikan jasman: fokus pada pendekatan taktik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Pambudi, A.S. (2007). Target games dalam sebuah pengembangan konsep diri melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7 (2), 34-40.
- Prasetyo, A. (2022). Impact of Target-Based Drills on Badminton Stroke Accuracy. *International Journal of Badminton Research*, 10(2), 112–120.
- Prasetyo, E., & Sari, D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Keterampilan Bulu tangkis Peserta. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 45-53.
- Prasetyo, T. (2021). Implementasi Prinsip FITT pada Latihan Aerobik. *Abdi Geomedisains*, 2(1), 51–60.
- Purnomo, M. (2021). Analisis kondisi fisik atlet bulu tangkis putri KONI Sidoarjo dalam menghadapi PORProv ke VI 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 71-78.
- Putra, B., & Wahyuni, C. (2023). Efektivitas Permainan Target dalam Latihan Bulu tangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(2), 78-89.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi shooting pemain sepak bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164-177.
- Rahman, A., & Sari, D. (2022). Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan Pukulan dalam Bulu tangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 23-30.
- Rahmat, A. (2022). The Effect of Target Games on *Lob* Accuracy in Beginner Badminton Players. *Journal of Sports Science and Coaching*, 18(4), 675–683.
- Rahmawati, D. (2022). Variasi Metode Latihan dalam Bulu tangkis. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 10(3), 112-120.
- Ramadhan, M. F., Sulaiman, I., & Apriyanto, T. (2019). Upaya meningkatkan akurasi shooting 3point dengan menggunakan media j-glove pada tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 148-153.
- Ribas, A. R., Pereira, J. G., & Coelho, J. M. (2023). Target Games and the Development of Precision Skills in Sports. *Journal of Sports Science and Physical Education*, 38(1), 22-30.
- Rink, J. E. (2010). *Teaching Physical Education: A Handbook for Students and Teachers*. New York: McGraw-Hill.

- Saleh, A. (2010). Hubungan antara ketepatan pukulan *smash* penuh dengan kemampuan bermain bulu tangkis pada siswa kelas IV, V, VI SD Piri Nitikan Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sari, E., & Hidayat, F. (2023). Pengaruh Metode Permainan Terhadap Keterlibatan Peserta dalam Latihan Bulu tangkis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(4), 200-210.
- Schempp, P. G., McCullick, B. A., & Doolittle, S. (2006). "The Role of Practice in the Development of Expertise." *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(5), 24-29.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D. (2011). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application (5th ed.)*. Human Kinetics.
- Setiawan, C., Nopembri, S. (2004). Teaching games for understanding (Konsep dan implikasinya dalam pembelajaran pendidikan jasmani). *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*, Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Setiawan, D. (2022). Improving *Lob* Accuracy Using Repetitive Target Training. *Journal of Coaching Science*, 14(2), 215–223.
- Sitorus, I., & Siahaan, D. (2021). Analisis teknik permainan bulu tangkis pada atlet PB Indocafe Medan. *JURNAL PRESTASI*, 5(1), 1-9.
- Smith, A., & Jones, R. (2020). Teknik Dasar Pukulan *Lob* dan Peningkatan Keterampilan dalam Bulu tangkis. *Journal of Badminton Studies*.
- Smith, J., & Jones, R. (2020). Accuracy in Target Sports: Techniques and Training. *Sports Performance Review*, 8(1), 23-34.
- Subardjah, H. (2000). *Bulu Tangkis*. Departemen Pendidikan Nasional: Jakarta.
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis teknik dasar pukulan dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106-114.
- Subekti, R., & Junaidi, M. (2022). Manfaat Olahraga Bulu tangkis bagi Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 30-40.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.

- Suryanto, A. (2023). Efektivitas Latihan Permainan Target dalam Meningkatkan Ketepatan Pukulan *Smash* pada Pemain Bulu tangkis Pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 22-34.
- Susanto, J., & Kurniawan, R. (2021). Kesulitan Pemain Pemula dalam Bulu tangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(3), 90-100.
- Suyanto, S. (2021). Improving Badminton Techniques Through Structured Drills and Repetitions. *Journal of Sports Coaching*, 28(3), 180-191.
- Tan, Y., & Lim, M. (2022). Peran Koordinasi dalam Pukulan *Lob* pada Permainan Ganda Bulu tangkis. *Sports Science Journal*.
- Tohar, A. (2013). Teknik Dasar Bulu tangkis: Pukulan *Lob* dan Aplikasinya. Buku Panduan Bulu tangkis.
- Wahyudi, A., & Saputra, I. (2023). Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Siswa Sekolah Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 5(1), 45–52.
- Wahyudi, D., & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Formula FITT untuk Aktivitas Kebugaran Fisik. *Abdi Geomedisains*, 2(1), 51–60.
- Wahyudi, D., & Saputra, A. (2023). Variasi Latihan Permainan Target dalam Pengembangan Ketepatan Pukulan *Smash*. *Journal of Badminton Training*, 3(2), 45–56.
- Wang, C., Liu, D., & Zhou, Y. (2020). "Precision and Accuracy in Badminton: Techniques and Strategies." *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(2), 144-152.
- Wang, L., & Smith, K. (2023). Badminton Techniques and Training Methodologies for Optimal Performance. *International Journal of Sports Training*, 17(4), 205-220.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Widiastuti, R., & Hidayat, A. (2021). Efektivitas Latihan Permainan Target dalam Meningkatkan Keterampilan Pukulan Peserta Bulu tangkis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 45-52.
- Widodo, S., & Purnama, T. (2023). Teknik Dasar Bulu tangkis: Pukulan *Smash* dan *Lob*. *Jurnal Teknik Olahraga*, 11(2), 55-65.
- Yudha, A., Ali, M., Fitri, D. (2023). Pengaruh Weight Training Terhadap Daya Tahan Daya Otot Lengan Atlet Pencak Silat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 53–63.

- Yulianto, H. (2022). Motivasi Peserta dalam Latihan Olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 9(1), 15-25.
- Yuliawan, D. (2021). Efektivitas Permainan Target dalam Mengembangkan Teknik Dasar *Smash* dan *Lob* pada Atlet Pemula (Tesis). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yuliawan, E., & Septriasa, I. (2023). Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 10–20.

## **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Data Pukulan *Smash Preettest*

No	Nama	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	AIGHS	L	2	1	2	1	1	0	4	5	3	4	3	3	4	5	0	4	5	2	2	3	72
2	LYM	L	3	4	4	2	0	0	0	2	1	4	5	3	5	3	3	1	0	4	0	4	67
3	FWJN	L	0	3	5	1	2	2	0	1	2	3	5	4	4	2	3	0	3	4	5	5	74
4	KSM	L	1	1	4	3	0	2	3	3	0	1	2	3	4	0	2	5	2	1	2	4	64
5	RAF	L	3	2	4	0	2	5	5	0	3	2	4	4	4	5	2	2	1	4	0	4	78
6	CAV	L	3	0	0	0	1	5	2	3	1	1	4	2	2	3	5	5	0	0	2	4	61
7	TVR	L	3	0	3	5	3	3	3	3	4	2	5	5	3	2	4	5	1	4	0	0	77
8	JDP	L	1	5	3	1	0	3	5	0	1	4	3	5	5	1	2	1	5	1	2	3	71
9	VTJ	P	1	4	4	3	3	2	5	1	1	5	4	4	4	5	5	5	1	3	2	0	83
10	ZN	P	3	2	5	2	4	0	1	0	1	5	0	4	2	4	5	0	4	3	4	4	75
11	MLN	P	2	0	0	4	4	3	0	3	2	1	4	1	4	0	5	2	2	1	5	0	61
12	ANS	P	5	4	2	0	1	5	3	1	0	2	4	5	5	2	5	4	3	3	5	2	80
13	RRWA	P	4	3	1	0	0	0	0	4	4	0	4	5	2	5	0	1	5	4	3	4	69
14	EVCJ	P	4	2	2	0	2	3	4	1	3	5	3	2	3	1	1	1	5	5	0	1	69
15	NRN	P	4	1	4	2	0	2	4	4	0	5	4	2	4	1	3	5	5	5	2	4	83
16	ANZ	P	0	1	3	2	3	1	5	3	5	1	5	4	5	3	3	3	2	5	2	1	75

Lampiran 2. Data Pukulan *Smash Posttest*

No	Nama	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	AIGHS	L	3	4	5	4	2	1	6	6	6	6	5	6	7	8	3	7	6	4	5	4	98
2	LYM	L	6	7	7	5	3	3	1	3	4	6	6	6	7	6	6	2	3	5	1	7	94
3	FWJN	L	2	6	7	4	4	5	1	3	5	5	6	5	7	4	5	3	5	5	6	6	94
4	KSM	L	4	4	7	6	3	4	4	5	3	2	5	4	7	2	5	6	5	4	4	5	89
5	RAF	L	4	4	6	2	3	6	6	3	6	3	7	7	5	8	5	5	3	5	2	6	96
6	CAV	L	6	2	2	2	3	6	3	6	3	4	6	3	4	4	6	6	2	3	3	5	79
7	TVR	L	5	3	5	6	4	4	6	4	7	4	8	8	6	5	6	8	4	6	3	1	103
8	JDP	L	3	7	6	2	3	5	6	3	2	7	4	8	7	2	4	2	7	2	4	4	88
9	VTJ	P	4	6	6	4	5	3	6	3	4	8	7	7	5	7	6	8	3	5	4	2	103
10	ZN	P	5	3	8	3	6	2	2	3	3	8	3	6	5	5	6	1	7	5	6	7	94
11	MLN	P	4	2	3	7	5	4	1	4	4	4	5	2	5	3	8	3	4	2	8	1	79
12	ANS	P	8	6	3	1	4	8	5	3	2	4	6	6	6	3	8	5	5	6	7	4	100
13	RRWA	P	6	4	3	3	2	1	2	5	7	3	5	8	3	7	2	3	6	5	5	5	85
14	EVCJ	P	7	4	3	3	4	6	5	3	4	6	5	3	4	2	4	2	7	8	2	4	86
15	NRN	P	6	4	5	3	2	5	6	7	2	8	6	3	7	2	6	7	6	6	4	5	100
16	ANZ	P	1	3	5	4	6	4	7	5	6	2	6	6	6	5	6	6	5	6	3	3	95

Lampiran 3. Data Pukulan *Lob Prettest*

No	Nama	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	AIGHS	L	1	2	4	2	3	3	5	1	0	5	3	4	1	4	3	1	4	5	2	1	72
2	LYM	L	2	4	2	0	0	3	1	4	2	4	3	1	2	2	4	1	3	2	5	0	64
3	FWJN	L	5	5	5	2	3	5	2	0	4	2	5	4	5	5	4	3	3	3	4	1	90
4	KSM	L	5	5	0	2	0	4	2	0	3	4	5	2	4	4	2	0	1	3	0	2	69
5	RAF	L	3	5	5	3	5	5	5	3	4	5	3	0	0	1	0	3	5	0	1	0	78
6	CAV	L	1	1	4	4	1	5	3	3	4	4	1	4	0	4	4	1	1	1	5	2	71
7	TVR	L	2	0	1	5	1	2	3	4	4	4	5	1	3	4	3	0	3	2	4	1	71
8	JDP	L	3	4	1	5	5	0	4	5	5	0	4	3	4	1	4	5	4	0	1	2	80
9	VTJ	P	5	5	2	0	4	4	4	2	2	5	2	0	2	4	4	0	0	1	2	5	74
10	ZN	P	2	5	0	0	2	5	1	1	4	3	2	3	4	1	3	5	1	5	2	5	76
11	MLN	P	2	4	3	1	0	2	2	5	3	5	3	5	1	2	3	3	5	2	3	1	73
12	ANS	P	0	1	3	5	3	5	4	0	2	5	5	1	0	1	1	1	2	0	0	3	61
13	RRWA	P	2	1	1	1	0	4	2	5	0	2	0	3	3	2	4	5	4	5	2	4	70
14	EVCJ	P	3	5	3	2	0	5	3	0	5	2	4	3	5	3	2	0	5	4	4	1	80
15	NRN	P	2	3	4	1	1	5	1	5	2	1	1	2	3	1	5	3	3	5	5	0	75
16	ANZ	P	5	4	3	1	5	3	1	3	4	5	0	0	1	4	1	3	5	1	0	2	69

Lampiran 4. Data Pukulan *Lob Posttest*

No	Nama	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	AIGHS	L	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	93
2	LYM	L	4	5	5	1	1	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2	85
3	FWJN	L	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	95
4	KSM	L	5	5	5	4	2	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	2	2	5	4	5	85
5	RAF	L	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	1	3	4	1	5	5	2	3	1	79
6	CAV	L	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	3	4	5	4	87
7	TVR	L	4	4	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	92
8	JDP	L	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	2	5	5	5	5	2	5	90
9	VTJ	P	5	5	5	1	5	5	5	5	3	5	3	1	4	5	5	2	3	2	5	5	79
10	ZN	P	3	5	1	2	4	5	5	2	5	5	4	5	5	3	5	5	4	5	5	5	83
11	MILN	P	4	5	4	2	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	2	88
12	ANS	P	2	2	5	5	4	5	5	2	5	5	5	2	4	4	2	2	2	2	2	5	70
13	RRWA	P	5	2	2	4	3	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	85
14	EVCJ	P	5	5	5	3	4	5	5	1	5	5	3	3	4	5	5	3	4	5	4	4	83
15	NRN	P	4	5	5	5	2	5	5	3	4	5	4	3	2	5	5	5	5	5	2	1	80
16	ANZ	P	5	5	4	5	5	5	2	3	3	3	1	3	3	5	4	4	5	3	2	5	75

## Lampiran 5. Statistik Data Penelitian

### Frequencies

[DataSet0]

#### Statistics

		<i>Smash Putra</i> (Prettest)	<i>Smash Putra</i> (Posttest)	<i>Smash Putri</i> (Prettest)	<i>Smash Putri</i> (Posttest)
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0
Mean		70,5000	92,6250	74,3750	92,7500
Median		71,5000	94,0000	75,0000	94,5000
Mode		61.00 <sup>a</sup>	94,00	69.00 <sup>a</sup>	100,00
Std. Deviation		6,07101	7,28869	7,72635	8,54818
Minimum		61,00	79,00	61,00	79,00
Maximum		78,00	103,00	83,00	103,00
Sum		564,00	741,00	595,00	742,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

#### *Smash Putra (Prettest)*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	61.00	1	12,5	12,5	12,5
	64.00	1	12,5	12,5	25,0
	67.00	1	12,5	12,5	37,5
	71.00	1	12,5	12,5	50,0
	72.00	1	12,5	12,5	62,5
	74.00	1	12,5	12,5	75,0
	77.00	1	12,5	12,5	87,5
	78.00	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

#### *Smash Putra (Posttest)*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	79.00	1	12,5	12,5	12,5

88.00	1	12,5	12,5	25,0
89.00	1	12,5	12,5	37,5
94.00	2	25,0	25,0	62,5
96.00	1	12,5	12,5	75,0
98.00	1	12,5	12,5	87,5
103.00	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

**Smash Putri (Prettest)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	61.00	1	12,5	12,5	12,5
	69.00	2	25,0	25,0	37,5
	75.00	2	25,0	25,0	62,5
	80.00	1	12,5	12,5	75,0
	83.00	2	25,0	25,0	100,0
Total		8	100,0	100,0	

**Smash Putri (Posttest)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	79.00	1	12,5	12,5	12,5
	85.00	1	12,5	12,5	25,0
	86.00	1	12,5	12,5	37,5
	94.00	1	12,5	12,5	50,0
	95.00	1	12,5	12,5	62,5
	100.00	2	25,0	25,0	87,5
	103.00	1	12,5	12,5	100,0
Total		8	100,0	100,0	

## Frequencies

[DataSet0]

### Statistics

		Pukulan <i>Lob Putra</i> (pretetst)	Pukulan <i>Lob Putra</i> (Posttest)	Pukulan <i>Lob Putri</i> (pretetst)	Pukulan <i>Lob Putri</i> (Posttest)
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0
Mean		74,3750	88,2500	72,2500	80,3750
Median		71,5000	88,5000	73,5000	81,5000
Mode		71,00	85,00	61,00 <sup>a</sup>	83,00
Std. Deviation		8,05228	5,25765	5,70088	5,75543
Minimum		64,00	79,00	61,00	70,00
Maximum		90,00	95,00	80,00	88,00
Sum		595,00	706,00	578,00	643,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

### Pukulan *Lob Putra* (pretetst)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	64.00	1	12,5	12,5	12,5
	69.00	1	12,5	12,5	25,0
	71.00	2	25,0	25,0	50,0
	72.00	1	12,5	12,5	62,5
	78.00	1	12,5	12,5	75,0
	80.00	1	12,5	12,5	87,5
	90.00	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

### Pukulan *Lob Putra* (Posttest)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	79.00	1	12,5	12,5	12,5
	85.00	2	25,0	25,0	37,5
	87.00	1	12,5	12,5	50,0
	90.00	1	12,5	12,5	62,5

	92.00	1	12,5	12,5	75,0
	93.00	1	12,5	12,5	87,5
	95.00	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

**Pukulan Lob Putri (prettest)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	61.00	1	12,5	12,5	12,5
	69.00	1	12,5	12,5	25,0
	70.00	1	12,5	12,5	37,5
	73.00	1	12,5	12,5	50,0
	74.00	1	12,5	12,5	62,5
	75.00	1	12,5	12,5	75,0
	76.00	1	12,5	12,5	87,5
	80.00	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

**Pukulan Lob Putri (Posttest)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70.00	1	12,5	12,5	12,5
	75.00	1	12,5	12,5	25,0
	79.00	1	12,5	12,5	37,5
	80.00	1	12,5	12,5	50,0
	83.00	2	25,0	25,0	75,0
	85.00	1	12,5	12,5	87,5
	88.00	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

## Lampiran 6. Uji Normalitas

### NPar Tests

[DataSet0]

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Ketetpatan <i>Smash</i>	Pukulan <i>Lob</i>
N	32	32
Normal Parameters <sup>a,b</sup>		
Mean	82,5625	79,6875
Std. Deviation	12,57221	8,79676
Most Extreme Differences		
Absolute	,131	,102
Positive	,081	,059
Negative	-,131	-,102
Kolmogorov-Smirnov Z	,741	,577
Asymp. Sig. (2-tailed)	,642	,893

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 7. Uji Homogenitas

**Oneway**

[DataSet0]

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Ketepatan <i>Smash</i>	,169	1	30	,684
Pukulan <i>Lob</i>	,354	1	30	,556

**ANOVA**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ketepatan <i>Smash</i>	Between Groups	3280,500	1	3280,500	60,773	,000
	Within Groups	1619,375	30	53,979		
	Total	4899,875	31			
Pukulan <i>Lob</i>	Between Groups	1300,500	1	1300,500	35,521	,000
	Within Groups	1098,375	30	36,613		
	Total	2398,875	31			

Lampiran 8. Uji t (*paired sampel t test*)

**T-Test**

[DataSet0]

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Smash Putra</i> (Prettest)	70,5000	8	6,07101	2,14643
	<i>Smash Putra</i> (Posttest)	92,6250	8	7,28869	2,57694
Pair 2	<i>Smash Putri</i> (Prettest)	74,3750	8	7,72635	2,73168
	<i>Smash Putri</i> (Posttest)	92,7500	8	8,54818	3,02224

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>Smash Putra</i> (Prettest) & <i>Smash Putra</i> (Posttest)	8	,812	,014
Pair 2	<i>Smash Putri</i> (Prettest) & <i>Smash Putri</i> (Posttest)	8	,986	,000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper		

Pair 1	Smash Putra (Prettest) - Smash Putra (Posttest)	22,12500	4,25735	1,50520	25,68423	-18,56577	14,699	7	,000
Pair 2	Smash Putri (Prettest) - Smash Putri (Posttest)	18,37500	1,59799	,56497	19,71095	-17,03905	32,524	7	,000

## T-Test

[DataSet0]

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pukulan Lob Putra (pretetst)	74,3750	8	8,05228	2,84691
	Pukulan Lob Putra (Posttest)	88,2500	8	5,25765	1,85886
Pair 2	Pukulan Lob Putri (pretetst)	72,2500	8	5,70088	2,01556
	Pukulan Lob Putri (Posttest)	83,8750	8	4,29077	1,51702

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pukulan Lob Putra (pretetst) & Pukulan Lob Putra (Posttest)	8	,382	,350
Pair 2	Pukulan Lob Putri (pretetst) & Pukulan Lob Putri (Posttest)	8	,673	,067

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pukulan Lob Putra (pretetst) - Pukulan Lob Putra (Posttest)	13,87500	7,75403	2,74146	-20,35753	-7,39247	5,061	7	,001
Pair 2	Pukulan Lob Putri (pretetst) - Pukulan Lob Putri (Posttest)	11,62500	4,24054	1,49926	-15,17018	-8,07982	7,754	7	,000

Lampiran 9. Uji t (*independent sampel t test*)

## T-Test

[DataSet0]

**Group Statistics**

VAR00002		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Smash</i>	Putra	8	22,1250	4,25735	1,50520
	Putri	8	18,3750	1,59799	,56497
<i>Lob</i>	Putra	8	13,8750	7,75403	2,74146
	Putri	8	8,1250	4,58063	1,61950

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
<i>Smash</i>	Equal variances assumed	36,842	,000	2,332	14	,035	3,75000	1,60774	,30174	7,19826
	Equal variances not assumed			2,332	8,934	,045	3,75000	1,60774	,10895	7,39105
<i>Lob</i>	Equal variances assumed	31,966	,010	2,586	14	,025	5,75000	3,18408	-1,07918	12,57918
	Equal variances not assumed			2,586	11,355	,027	5,75000	3,18408	-1,23146	12,73146

Lampiran 10. Program Permainan Target

No	Materi	Dosis	Waktu
1	<i>Pre-test</i> : Penilaian awal untuk akurasi pukulan <i>smash</i> dan <i>lob</i>		Jumat, 6 Desember 2024
2	Latihan melempar <i>shuttlecock</i> melewati lingkaran simpai dari jarak 3 meter dengan teknik pukulan <i>smash</i>	20 rep x 4 set	Sabtu, 7 Desember 2024
3	Latihan melempar <i>shuttlecock</i> melewati lingkaran simpai dari jarak 4 meter dengan teknik pukulan <i>lob</i>	20 rep x 4 set	Selasa, 10 Desember 2024
4	Latihan melempar <i>shuttlecock</i> melewati lingkaran simpai dari jarak 5 meter dengan teknik pukulan <i>smash</i> dan <i>lob</i>	20 rep x 4 set	Jumat, 13 Desember 2024
5	Latihan akurasi dengan <i>shuttlecock</i> melewati lingkaran simpai menuju target pada jarak 3 meter menggunakan teknik pukulan <i>smash</i>	20 rep x 4 set	Sabtu, 14 Desember 2024
6	Latihan akurasi dengan <i>shuttlecock</i> melewati lingkaran simpai menuju target pada jarak 4 meter menggunakan teknik pukulan <i>lob</i>	20 rep x 4 set	Selasa, 17 Desember 2024
7	Latihan akurasi dengan <i>shuttlecock</i> melewati lingkaran simpai menuju target pada jarak 5 meter dengan kombinasi pukulan <i>smash</i> dan <i>lob</i>	20 rep x 4 set	Jumat, 20 Desember 2024
8	Latihan mengarahkan <i>shuttlecock</i> ke lingkaran target dari jarak 3 meter dengan gaya <i>smash</i> dan menggunakan <i>footwork</i>	20 rep x 4 set	Sabtu, 21 Desember 2024
9	Latihan mengarahkan <i>shuttlecock</i> ke lingkaran target dari jarak 4 meter dengan gaya <i>lob</i> serta menggunakan <i>footwork</i>	20 rep x 4 set	Selasa, 24 Desember 2024
10	Latihan mengarahkan <i>shuttlecock</i> ke lingkaran target dari jarak 5 meter dengan teknik <i>smash</i> , <i>lob</i> , dan <i>footwork</i>	20 rep x 4 set	Jumat, 27 Desember 2024
11	Latihan menjatuhkan target (slop) dengan <i>shuttlecock</i> target berjarak 1,98 meter dari net, jarak siswa dengan net 3 meter menggunakan teknik pukulan <i>smash</i> dan <i>footwork</i>	20 rep x 4 set	Sabtu, 28 Desember 2024
12	Latihan menjatuhkan target (slop) dengan <i>shuttlecock</i> target berjarak 1,98 meter dari net, jarak siswa dengan net 4 meter menggunakan teknik pukulan <i>smash</i> dan <i>footwork</i>	20 rep x 4 set	Selasa, 31 Desember 2024
13	Latihan menjatuhkan target (slop) dengan <i>shuttlecock</i> target berjarak 1,98 meter dari net, jarak siswa dengan net 5 meter menggunakan teknik pukulan <i>smash</i> , <i>lob</i> , dan <i>footwork</i>	20 rep x 4 set	Jumat, 3 Januari 2025

14	Kombinasi semua jenis latihan target untuk mengukur akurasi pukulan <i>smash</i> dan <i>lob</i> pada jarak bervariasi	20 rep x 4 set	Sabtu, 4 Januari 2025
15	Latihan simulasi intensif untuk mengasah pukulan <i>smash</i> dan <i>lob</i> dalam situasi permainan	20 rep x 4 set	Selasa, 7 Januari 2025
16	<i>Post-test</i> : Penilaian akhir untuk akurasi ketepatan pukulan <i>smash</i> dan <i>lob</i>		Jumat, 10 Januari 2025

### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Jumat, 6 Desember 2024
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 16.00 – 17.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Raket, Meteran, Kertas Nomor, <i>Shuttlecock</i>

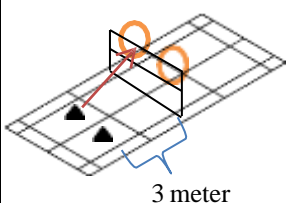
# ***PRE-TEST***

#### Materi *Pre-Test*

No	Nama Tes	Keterangan
1	Tes awal ketepatan pukulan <i>smash</i> dan pukulan <i>lob</i>	Peserta melakukan <i>smash</i> dan <i>lob</i> yang diumpan oleh pengumpan dan diarahkan pada sisi lapangan yang sudah diberi nomor/garis

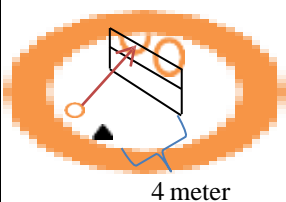
### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Sabtu, 7 Desember 2024
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 19.00 – 20.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Tali, Meteran, Simpai, <i>Shuttlecock</i>

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Latihan melempar <i>shuttlecock</i> melewati lingkaran simpai dari jarak 3 meter dengan teknik pukulan <i>smash</i>	20 rep x 4 set	 <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ○ : Simpai ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	Peserta melemparkan <i>shuttlecock</i> ke target dengan jarak 3 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. (Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya) Jika <i>shuttlecock</i> dapat masuk ke target maka mendapat poin 1, jika tidak masuk tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

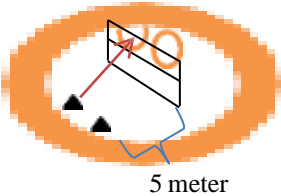
### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Selasa, 10 Desember 2024
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 16.00 – 17.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Tali, Meteran, Simpai, <i>Shuttlecock</i>

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G  XXXXX  XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Latihan melempar <i>shuttlecock</i> melewati lingkaran simpai dari jarak 4 meter dengan teknik pukulan <i>lob</i>	20 rep x 4 set	 <p style="text-align: center;">4 meter</p> <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ○ : Simpai ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	Peserta melemparkan <i>shuttlecock</i> ke target dengan jarak 4 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya. Jika <i>shuttlecock</i> dapat masuk ke target maka mendapat poin 1, jika tidak masuk tidak mendapat poin atau 0
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	G  XXXXX  XXXXX	

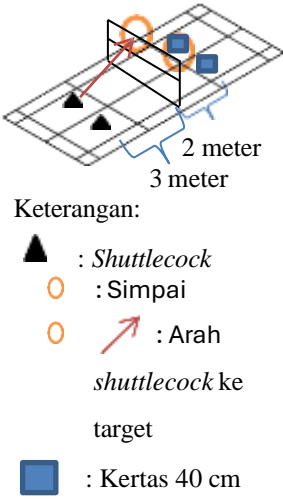
### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Jumat, 13 Desember 2024
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 16.00 – 17.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Tali, Meteran, Simpai, <i>Shuttlecock</i>

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G  XXXXX  XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Latihan melempar <i>shuttlecock</i> melewati lingkaran simpai dari jarak 5 meter dengan teknik pukulan <i>smash</i> dan <i>lob</i>	20 rep x 4 set	 <p style="text-align: center;">5 meter</p> <p>Keterangan: ▲ : <i>Shuttlecock</i> ○ : Simpai ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	Peserta melemparkan <i>shuttlecock</i> ke target dengan jarak 5 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya. Jika <i>shuttlecock</i> dapat masuk ke target maka mendapat poin 1, jika tidak masuk tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	G  XXXXX  XXXXX	

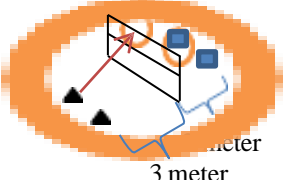




### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Sabtu, 14 Desember 2024
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 19.00 – 20.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Tali, Meteran, Simpai, <i>Shuttlecock</i> , <i>Kertas</i> <i>Warna</i>

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Latihan akurasi dengan <i>shuttlecock</i> melewati lingkaran simpai menuju target pada jarak 3 meter menggunakan teknik pukulan <i>smash</i>	20 rep x 4 set	 <p>Keterangan:  <span style="color: black;">▲</span> : <i>Shuttlecock</i>  <span style="color: orange;">○</span> : Simpai  <span style="color: orange;">➔</span> : Arah  <i>shuttlecock</i> ke  target  <span style="color: blue;">■</span> : Kertas 40 cm</p>	Peserta melemparkan <i>shuttlecock</i> melewati simpai dengan target kertas berjarak 3 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya lainnya. Jika <i>shuttlecock</i> dapat masuk ke simpai maka mendapat poin 5, tepat di target mendapat poin 5. jika tidak masuk tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

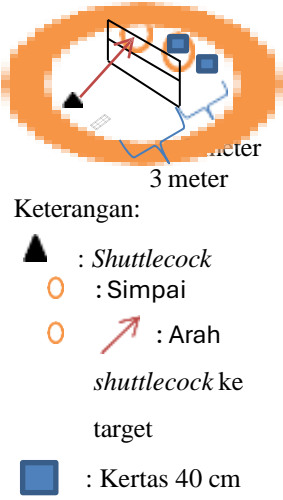
### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Selasa, 17 Desember 2024
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 19.00 – 17.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Tali, Meteran, Simpai, <i>Shuttlecock</i> , Kertas Warna

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Latihan akurasi dengan <i>shuttlecock</i> melewati lingkaran simpai menuju target pada jarak 4 meter menggunakan teknik pukulan <i>lob</i>	20 rep x 4 set	 <p>Keterangan:   : <i>Shuttlecock</i>   : Simpai   : Arah  <i>shuttlecock</i> ke target   : Kertas 40 cm</p>	Peserta melemparkan <i>shuttlecock</i> melewati simpai dengan target kertas berjarak 4 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya. Jika <i>shuttlecock</i> dapat masuk ke simpai maka mendapat poin 5, tepat di target mendapat poin 5. jika tidak masuk tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

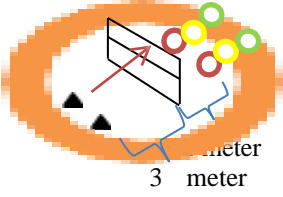
### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Jumat, 20 Desember 2024
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 16.00 – 17.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Tali, Meteran, Simpai, <i>Shuttlecock</i> , Kertas Warna

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Latihan akurasi dengan <i>shuttlecock</i> melewati lingkaran simpai menuju target pada jarak 5 meter dengan kombinasi pukulan <i>smash</i> dan <i>lob</i>	20 rep x 4 set	 <p>Keterangan:          ▲ : <i>Shuttlecock</i>          ○ : Simpai          ○ → : Arah  <i>shuttlecock</i> ke          target          ■ : Kertas 40 cm</p>	Peserta melemparkan <i>shuttlecock</i> melewati simpai dengan target kertas berjarak 5 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya. Jika <i>shuttlecock</i> dapat masuk ke simpai maka mendapat poin 5, tepat di target mendapat poin 5. jika tidak masuk tidak mendapat poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

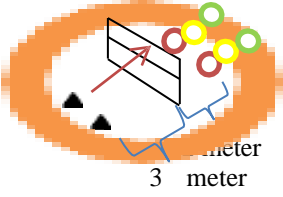
### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Sabtu, 21 Desember 2024
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 19.00 – 20.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Meteran, Shuttlecock, Kertas Warna

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Latihan mengarahkan <i>shuttlecock</i> ke lingkaran target dari jarak 3 meter dengan gaya <i>smash</i> dan menggunakan <i>footwork</i>	20 rep x 4 set	 <p>Keterangan: ▲ : Shuttlecock ○ : Kertas d:50cm ○ : Kertas d:45cm ○ : Kertas d:40cm → : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	Peserta melemparkan <i>shuttlecock</i> menuju target kertas berjarak 3 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. (2 set lurus, 1 set silang kanan, dan 1 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya. Jika <i>shuttlecock</i> jatuh di kertas berdiameter 50 cm maka mendapatkan poin 1, jatuh di kertas berdiameter 45 cm mendapat poin 2, jatuh di kertas berdiameter 40 cm mendapatkan poin 3, dan jika tidak jatuh di area target tidak mendapatkan poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

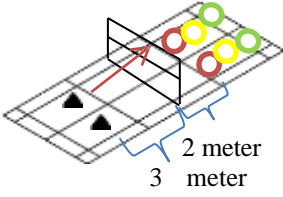
### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Selasa, 24 Desember 2024
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 16.00 – 17.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Meteran, Shuttlecock, Kertas Warna

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Latihan mengarahkan <i>shuttlecock</i> ke lingkaran target dari jarak 4 meter dengan gaya <i>lob</i> serta menggunakan <i>footwork</i>	20 rep x 4 set	 <p>Keterangan: ▲ : Shuttlecock ○ : Kertas d:50cm ○ : Kertas d:45cm ○ : Kertas d:40cm → : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	Peserta melemparkan <i>shuttlecock</i> menuju target kertas berjarak 4 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. (2 set lurus, 1 set silang kanan, dan 1 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya. Jika <i>shuttlecock</i> jatuh di kertas berdiameter 50 cm maka mendapatkan poin 1, jatuh di kertas berdiameter 45 cm mendapat poin 2, jatuh di kertas berdiameter 40 cm mendapatkan poin 3, dan jika tidak jatuh di area target tidak mendapatkan poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

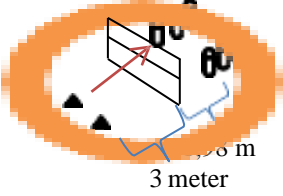
### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Jumat, 27 Desember 2024
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 16.00 – 17.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Meteran, Shuttlecock, Kertas Warna

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Latihan mengarahkan <i>shuttlecock</i> ke lingkaran target dari jarak 5 meter dengan teknik <i>smash, lob</i> , dan <i>footwork</i>	20 rep x 4 set	 <p>Keterangan: ▲ : Shuttlecock ○ : Kertas d:50cm ○ : Kertas d:45cm ○ : Kertas d:40cm → : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	Peserta melemparkan <i>shuttlecock</i> menuju target kertas berjarak 5 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. (2 set lurus, 1 set silang kanan, dan 1 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya. Jika <i>shuttlecock</i> jatuh di kertas berdiameter 50 cm maka mendapatkan poin 1, jatuh di kertas berdiameter 45 cm mendapat poin 2, jatuh di kertas berdiameter 40 cm mendapatkan poin 3, dan jika tidak jatuh di area target tidak mendapatkan poin atau 0.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

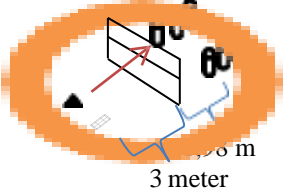
### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Sabtu, 28 Desember 2024
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 19.00 – 20.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Meteran, Shuttlecock, Slop Shuttlecock

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Latihan menjatuhkan target (slop) dengan <i>shuttlecock</i> target berjarak 1,98 meter dari net, jarak siswa dengan net 3 meter menggunakan teknik pukulan <i>smash</i> dan <i>footwork</i>	20 rep x 4 set	 <p>Keterangan: ▲ : Shuttlecock ● : Slop (Target) ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	Peserta melemparkan <i>shuttlecock</i> menuju target (slop) berjarak 3 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. (2 set lurus, 1 set silang kanan, dan 1 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya. <i>Shuttlecock</i> berada dibawah net. Poin jika <i>shuttlecock</i> mengenai slop baris terdapan 2, lanjut kebelakang 3, dan 4. Jika slop jatuh dikalikan 2.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

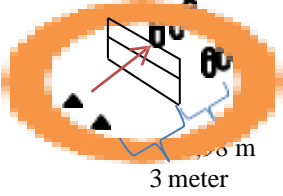
### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Selasa, 31 Desember 2024
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 19.00 – 17.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Meteran, Shuttlecock, Slop Shuttlecock

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Latihan menjatuhkan target (slop) dengan <i>shuttlecock</i> target berjarak 1,98 meter dari net, jarak siswa dengan net 4 meter menggunakan teknik pukulan <i>lob</i> dan <i>footwork</i>	20 rep x 4 set	 <p>Keterangan: ▲ : Shuttlecock □ : Slop (Target) ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	Peserta melemparkan <i>shuttlecock</i> menuju target (slop) berjarak 4 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. (2 set lurus, 1 set silang kanan, dan 1 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya. <i>Shuttlecock</i> berada dibawah net. Poin jika <i>shuttlecock</i> mengenai slop baris terdapan 2, lanjut kebelakang 3, dan 4. Jika slop jatuh dikalikan 2.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Jumat, 3 Januari 2025
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 16.00 – 17.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Meteran, Shuttlecock, Slop Shuttlecock

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Latihan menjatuhkan target (slop) dengan <i>shuttlecock</i> target berjarak 1,98 meter dari net, jarak siswa dengan net 5 meter menggunakan teknik pukulan <i>smash, lob</i> dan <i>footwork</i>	20 rep x 6 set	 <p>Keterangan: ▲ : Shuttlecock ● : Slop (Target) ↗ : Arah <i>shuttlecock</i> ke target</p>	Peserta melemparkan <i>shuttlecock</i> menuju target (slop) berjarak 5 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. (2 set lurus, 1 set silang kanan, dan 1 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya. <i>Shuttlecock</i> berada dibawah net. Poin jika <i>shuttlecock</i> mengenai slop baris terdepan 2, lanjut kebelakang 3, dan 4. Jika slop jatuh dikalikan 2.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Sabtu, 4 Januari 2025
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 19.00 – 20.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, <i>Shuttlecock</i> ,

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Kombinasi semua jenis latihan target untuk mengukur akurasi pukulan <i>smash</i> dan <i>lob</i> pada jarak bervariasi	20 rep x 4 set		Peserta melemparkan <i>shuttlecock</i> menuju target berjarak 3, 4, 5 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. (2 set lurus, 2 set silang kanan, dan 2 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya. <i>Shuttlecock</i> berada dibawah net.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Selasa, 7 Januari 2025
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 16.00 – 17.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, <i>Shuttlecock</i> , Raket

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, apersepsi, penjelasan materi	5 menit	G XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti : Latihan simulasi intensif untuk mengasah ketepatan pukulan <i>smash</i> dan <i>lob</i> dalam situasi permainan	20 rep x 4 set		Peserta memukul <i>shuttlecock</i> yang sudah di umpan oleh pengumpan menuju target berjarak 3, 4, 5 meter sebanyak 20 repetisi x 4 set. (2 set lurus, 1 set silang kanan, dan 1 set silang kiri). Dilakukan secara bergiliran dengan peserta lainnya.
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	15 menit	G XXXXX XXXXX	

### Program Permainan Target

Waktu	: 90 Menit	Hari/tanggal	: Jumat, 10 Januari 2024
Sasaran Latihan	: Ketepatan	Pukul	: 16.00 – 17.30 WIB
Jumlah Mahasiswa	: 16 Mahasiswa	Peralatan	: Lapangan, Raket, Meteran, Kertas Nomor, <i>Shuttlecock</i> .

# *POST-TEST*

#### Materi *Post-Test*

No	Nama Tes	Keterangan
1	Tes akhir ketepatan pukulan <i>smash</i> dan pukulan <i>lob</i>	Peserta melakukan <i>smash</i> dan <i>lob</i> yang diumpan oleh pengumpan dan diarahkan pada sisi lapangan yang sudah diberi nomor/garis

Lampiran 11. Surat Keterangan Validasi Ahli 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Lamaran: fikk.uny.ac.id Email: humas\_fikk@uny.ac.id

Nomor : 0232/UN34.16/Val/2024

3 Desember 2024

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:  
Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or.  
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator bagi mahasiswa:

Nama : Ubaedi  
NIM : 23060740049  
Prodi : Pendidikan Jasmani - S2  
Pembimbing 1 : Dr. Amat Komari, M.Si.  
Pembimbing 2 : -  
Judul :

**Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Smash dan Lob Peserta  
UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.**

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Dekan  
Dr. Hedi Ardiyanto H., SPd., M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas\_fikk@uny.ac.id

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : FIKK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Smash dan Lob Peserta UKM Bulu  
Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.

dari mahasiswa:

Nama : Ubaedi  
NIM : 23060740049  
Prodi : Pendidikan Jasmani - S2

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran  
sebagai berikut:


1. *Tinggi target antara pukulan smash dan lob makin di kebuka.*
2. *Nama permainan target makin di buat umum tidak spesifik ke pukulan Smash.*
3. *Prosedur untuk pelaksanaan di buat yang lebih mudah di pahami.*

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 Desember 2024  
Validator,

  
Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or.  
NIP 19800924 200604 1 001

Lampiran 12. Surat Keterangan Validasi Ahli 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas\_fikk@uny.ac.id

---

Nomor : 0232/UN34.16/Val /2024 3 Desember 2024  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan Validasi



Yth. Bapak/Ibu/Sdr:  
Dr. Raden Sunardianta M.Kes.  
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator bagi mahasiswa:

Nama : Ubaedi  
NIM : 23060740049  
Prodi : Pendidikan Jasmani - S2  
Pembimbing 1 : Dr. Amat Komari, M.Si.  
Pembimbing 2 : -  
Judul :

**Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Smash dan Lob Peserta  
UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.**

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat  
2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

  
Dekan  
  
Dr.Hedi Ardiyanto H., SPd., M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas\_fikk@uny.ac.id

#### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Raden Sunardianta M.Kes.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Smash dan Lob Peserta UKM Bulu  
Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta.

dari mahasiswa:

Nama : Ubaedi  
NIM : 23060740049  
Prodi : Pendidikan Jasmani - S2

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran  
sebagai berikut:

1. *Banahi tanda baca . , :*
2. *Konsistenkan point nilai skor*
3. *Apakah latihan melempar untuk tepor dada -  
lewa dengan lob ?*

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, *3 Desember 2024*  
Validator,

Dr. Raden Sunardianta M.Kes.  
NIP 19581101 198603 1 002

Lampiran 13. 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. 550, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: bmas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1667/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

2 Desember 2024

Yth . Pembina dan Pelatih UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Ubaedi  
NIM : 23060740049  
Program Studi : Pendidikan Jasmani - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Smash dan Lob Peserta UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta  
Waktu Penelitian : Senin, 2 Desember 2024 s.d. Minggu, 12 Januari 2025

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.



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP 19770218 200801 1 002  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 14. Surat Keterangan Penelitian dari UKM



**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
UNIT KEGLATAN MAHASISWA BULUTANGKIS  
Sekretariat : Gedung Student Center Lantai III No. 6  
Email : [sekbend.ukmbulutangkis@gmail.com](mailto:sekbend.ukmbulutangkis@gmail.com)



Yogyakarta, 11 Januari 2025

Nomor : 07/UKM/BLTUNY/I/2025  
Hal : Penelitian

Yth. **Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.**  
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY

Dengan Hormat,

Berdasarkan dengan surat permohonan izin penelitian Nomor B/1667/UN34.16/PT.01.04/2024 yang di ajukan kepada Pembina dan Pelatih UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta per tanggal 2 Desember 2024.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akwila Febri Pradana, S.Pd.  
Alamat : Prambanan, Klaten, Jawa Tengah  
Jabatan : Kepala Pelatih UKM Bulu Tangkis UNY

Menyatakan bahwa saudara:

Nama : Ubaedi  
NIM : 23060740049  
Judul Tesis : Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* dan Pukulan *Lob* Peserta Putra dan Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di UKM Bulu Tangkis UNY, demikian surat ini kami buat, semoga menjadi manfaat untuk digunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 11 Januari 2025

Kema UKM Bulutangkis UNY

Pelatih

Akwila Febri Pradana, S.Pd

  
**ukm BULUTANGKIS**  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Bagtis Dwi Ragarumati  
NIM. 22602241053

Lampiran 15. Kartu Bimbingan Tesis



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN 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](http://fik.uny.ac.id) E-mail: [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN TESIS

Nama Mahasiswa : Ubaedi  
Dosen Pendamping : Dr. Amat Komari, M.Si.  
NIM : 23060740049  
Program Studi : Pendidikan Jasmani – S2  
Judul Tesis : Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Smash dan Pukulan Lob Peserta Putra dan Putri UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Yogyakarta

No	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pendamping
1	Rabu, 25 September 2024	Pembahasan Rencana Judul	Penelitian Eksperimen	
2	Rabu, 9 Oktober 2024	Penyusunan BAB 1	Penguatan latar belakang	
3	Rabu, 16 Oktober 2024	Revisi BAB 1	Lanjutkan penyusunan BAB 2	
4	Rabu, 23 Oktober 2024	Penyusunan BAB 2	Penguatan kajian teori dan penelitian relevan	
5	Rabu, 30 Oktober 2024	Revisi BAB 2	Lanjutkan penyusunan BAB 3	
6	Rabu, 6 November 2024	Penyusunan BAB 3	Penguatan pada sampel dan populasi	
7	Rabu, 13 November 2024	Revisi BAB 3	Lanjutkan menyusun program permainan	
8	Rabu, 27 November 2024	Penyusunan BAB 4	Perkuat lagi pembahasannya	
9	Rabu, 4 Desember 2024	Revisi BAB 4	Lanjutkan penyusunan BAB 5	
10	Rabu, 11 Desember 2024	Penyusunan BAB 5	Perkuat di saran dan masukannya	
11	Rabu, 1 Januari 2025	Revisi BAB 5	Penguatan dari BAB 1-5	
12	Rabu, 8 Januari 2025	Penyusunan PPT Sidang	Pengajuan Ujian Akhir Tesis	

Mengetahui  
Koorprodi

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

Yogyakarta, 19 Januari 2025

Mahasiswa

Ubaedi  
NIM. 23060740049

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian



Gambar Pembukaan dan Memberikan Arahan



Gambar Pemanasan



Gambar Pelaksanaan *Pretest* Ketepatan *Smash* dan *Lob*



Gambar Pelaksanaan Permainan Target



Gambar Pelaksanaan Permainan Target



Gambar *PosTest* Ketepatan *Smash* dan *Lob*



Gambar Pendinginan dan Penutupan