

## **PENGARUH PENGGUNAAN METODE NET MIRING TERHADAP KETEPATAN SMASH DI SEKOLAH BULUTANGKIS NATURA PRAMBANAN KLATEN**

*EFFECT ON USING SLOPING NET METHOD ON SMASH ACCURACY IN NATURA PRAMBANAN BADMINTON SCHOOL KLATEN*

Oleh : Kunta Sulaksana  
Email : Sulaksanakunto@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode net miring terhadap ketepatan *smash* di sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian adalah siswa sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten yang berjumlah 34 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *smash* adalah tes kemampuan *smash* oleh Saleh Anasir (2010: 27) memiliki validitas 0,926 dari *criterion round robin tournament* dan reliabilitas 0,90 dari *test-retest*.. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penggunaan metode net miring terhadap ketepatan *smash* di sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten”, diterima, dengan nilai  $t_{hitung} 7,338 > t_{tabel (0,05)(17)} 2,110$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 9,13%, sehingga  $H_a$  yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan penggunaan metode net miring terhadap ketepatan *smash* di sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten, diterima.

*Kata kunci: metode net miring, ketepatan smash, sekolah bulutangkis Natura Prambanan*

### **Abstract**

*The research aims to determine the effect of using the sloping net method on smash accuracy in Natura Prambanan Badminton School Klaten. This research method was experiment with "One Group Pretest-Posttest Design" research design. The subjects of the research were the students of Natura Prambanan badminton Klaten of 34 students. The instrument used to measure smash ability was smash test by Saleh Anasir (2010: 27) having validity 0.926 from criterion round robin tournament and reliability 0.90 from test-retest. The data analysis was by using t test significance level 5%. The research results show that there is a significant effect on the use of the sloping net method of smash accuracy at Natura Prambanan Badminton School Klaten ", is accepted, with a t value  $7.338 > t_{table (0.05) (17)} 2.110$ , and a significance value  $0.000 < 0.05$  , and percentage increase 9.13%, so  $H_a$  which states there is a significant effect on the use of the sloping net method of smash accuracy in Natura Prambanan Badminton School Klaten, is accepted.*

*Keywords: sloping net method, smash accuracy, Natura Prambanan badminton school*

## PENDAHULUAN

Cabang olahraga permainan bulutangkis atau *badminton* merupakan salah satu jenis cabang olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia. Saat ini asal-usul jenis cabang olahraga ini belum diketahui secara pasti, karena memang pada mulanya cabang olahraga ini telah dimainkan oleh beberapa negara seperti Inggris, India dan China. Pada saat ini hampir semua negara di permukaan bumi ini telah berlomba-lomba untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai teknik, taktik dan strategi permainan bulutangkis.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di Indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. *Shuttlecock* bulutangkis tidak dipantulkan ke lantai dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi (Tony Grice, 2007: 1). Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna mengembangkan mutu prestasi bulutangkis sebab menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan.

Pemain bulutangkis yang handal memerlukan berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, di antaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, dan gerak kaki. Sebagaimana dikemukakan Sapta Kunta Purnama (2010: 13) bahwa "Teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai pemain

bulutangkis antara lain: (1) sikap berdiri (*stands*) (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, (4) teknik langkah kaki (*Footwork*).

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

Pukulan *smash* dapat membuat lawan untuk mengembalikan setiap bola pendek yang telah dipukul ke atas. Hal ini menunjukkan semakin tajam sudut arah pukulan, semakin sedikit waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi. Pukulan *smash* dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu; cepat, tepat dan akurat. Pukulan cepat artinya bola dipukul dengan sekuat tenaga sehingga menghasilkan jalannya *shuttlecock* lari dengan cepat. Untuk menambah pukulan lebih kuat biasanya disertai dengan loncatan saat mau memukul balik *shuttlecock* ke bidang permainan lawan. Tepat artinya *shuttlecock* dipukul dalam posisi memegang

raket yang pas kemana arah *shuttlecock* mau dijatuhkan di bidang permainan lawan dan waktu pemukulannya tepat dari arah datangnya *shuttlecock*. Sedangkan akurat artinya penempatan jatuhnya *shuttlecock* di bidang permainan lawan di tempat yang sulit dijangkau sehingga lawan tidak bisa mengantisipasinya.

Upaya pencapaian prestasi tinggi perlu diupayakan terus-menerus. Di Indonesia terdapat Sekolah Bulutangkis di setiap daerah. Di Sekolah Bulutangkis memberikan pelatihan-pelatihan yang intensif untuk menciptakan siswa-siswa handal agar mampu berperan dalam pencapaian prestasi perbulutangkisan di Indonesia. Sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten merupakan salah satu sekolah bulutangkis yang berada di Kecamatan Prambanan. Sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten salah satu klub bulutangkis yang berada di Sleman. Latihan di sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten berjalan cukup baik, latihan dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Jum'at dari pukul 17.00-20.00 WIB. Sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan untuk latihan masih cukup bagus dan merupakan lapangan *indoor* yang berlokasi di Gedung Serbaguna, Desa Tlogo, Prambanan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 1 Februari 2017 di sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten, terlihat masih ada pemain yang kurang baik dalam melakukan *smash*. Teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih ada pemain pada saat melakukan *smash shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Pukulan *smash* seharusnya dapat

menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan latihan *smash*, terutama ketika menggunakan metode *drill* membuat raut muka siswa terlihat sedih dan kecewa sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan *smash*, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal.

Data yang diperoleh dari pelatih di sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten, yaitu Akwila Febri, S.Pd, menyatakan bahwa pemain masih sering membuat kesalahan pada saat bermain, sehingga hal ini dapat menguntungkan bagi lawan. Kesalahan yang terjadi misalnya saat melakukan pukulan *smash*, dari data yang tercatat oleh pelatih, pada saat bermain kesalahan mencapai 6-8 kali dari pukulan *smash*. Pukulan *smash* jika dibandingkan dengan pukulan yang lain, merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasinya. Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan (PBSI, 2006: 30-31). *Smash* selain harus dilakukan dengan keras juga dilakukan dengan tepat mengarah ke sasaran yang susah dijangkau lawan. Penelitian ini akan meneliti tentang ketepatan pukulan *smash* bulutangkis, sebab dalam melakukan pukulan *smash*, ketepatan

sangat diperlukan untuk menempatkan *shuttlecock* pada sasaran yang dituju. Dalam permainan bulutangkis arah *shuttlecock* tidak menentu sehingga perlu di tempatkan ke arah yang mendekati garis tepi lapangan.

Ketepatan pukulan *smash* dapat dikuasai dengan baik jika mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi, pada saat tertentu pukulan *smash* dapat dijadikan senjata untuk mendapatkan kemenangan dalam permainan bulutangkis. Pemain yang melakukan pukulan *smash* harus mempertimbangkan beberapa hal, seperti kemampuan teknik yang dimiliki, konsentrasi, dan kondisi mental. Apalagi dalam suatu pertandingan seringkali teknik pukulan *smash* menjadi sangat tidak efektif akibat kondisi mental yang menurun, sebab dengan menurunnya kondisi mental akan dapat mempengaruhi siswa dalam berkonsentrasi untuk melakukan pukulan *smash*.

Mengatasi permasalahan yang terjadi di Sekolah Bulutangkis Natura perlu diterapkan suatu bentuk/metode latihan yang menarik bagi siswa. Bentuk latihan yang menyenangkan dan menarik, diharapkan mampu membuat siswa bersemangat dalam mengikuti latihan Sekolah Bulutangkis Natura dan dapat meningkatkan ketepatan *smash*. Jika pelatih memberikan berbagai macam metode latihan dengan permainan, akan membuat siswa bersemangat untuk bergerak aktif sekaligus memberikan kesempatan anak mendapatkan hal yang baru dari metode latihan dengan permainan. Peneliti ingin membantu pelatih dalam melakukan latihan *smash* dengan permainan berupa penggunaan net miring.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh penggunaan metode net miring terhadap

ketepatan *smash* di sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten”.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen, dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Suharsimi Arikunto, 2006: 398). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18).

### Definisi Operasional Variabel

Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penggunaan metode net miring merupakan bentuk latihan dalam TgFU yang dilakukan dengan cara memodifikasi net.
2. Ketepatan *smash* bulutangkis adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas. Arti penting dari pukulan *smash* adalah pukulan ini hanya memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap bola pendek yang telah dipukul ke atas. Alat ukur yang digunakan yaitu tes kemampuan *smash* oleh Saleh Anasir.

### Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten berjumlah 34 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono

(2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) merupakan siswa sekolah bulutangkis Naturan Sleman, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 siswa putra.

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan tes ketepatan *smash*. Tes kemampuan *smash* oleh Saleh Anasir (2010: 27) memiliki validitas 0,926 dari *criterion round robin tournament* dan reliabilitas 0,90 dari *test-retest*. Berikut adalah langkah-langkahnya:

a. Tujuan: Mengukur tingkat ketelitian dan ketetapan *testee* di dalam melakukan *smash*.

b. Alat /faslitas /pelaksana

Raket, net, lapangan bulutangkis, *shuttlecock*, alat ulis dan blangko penilaian

1) pelaksana:

a) seorang pencatat nilai

b) seorang pengawas jatuhnya *shuttlecock* pada sasaran

c) seorang pengumpan

d) seorang pengambil

c. Pedoman pelaksanaan

1) Sebelum tes dimulai, pemain diberi penjelasan dan contoh mengenai tes yang akan diberikan, yaitu dengan mencoba 2 kali pukulan *smash* lurus dan silang kemudian baru melakukan tes. Setiap *testee* melakukan pukulan *smash*, petugas akan mencatat hasil yang diperoleh *testee* sesuai dengan jatuhnya *shuttlecock* ke dalam tabel.

2) *Testee* menempatkan posisi yang telah ditentukan.

3) *Testor* yang telah melambungkan *shuttlecock* ke belakang dan *testee* bergerak ke belakang melakukan *smash* dan *testee* menempatkan kembali di posisi semula.

4) *Testee* melakukan *smash* setelah diberi umpan oleh *testor* dengan *service forehand* panjang.

5) Setelah menerima umpan, *testee* melakukan *smash*. Sasaran ditujukan dari kanan ke posisi kanan lawan dan sasaran dari kiri ke posisi kiri lawan dengan ketentuan daerah sasaran mempunyai nilai sama. (Jika *shuttlecock* yang dilambungkan oleh *testor* dirasa kurang baik oleh *testee*, *testee* boleh untuk tidak memukul dan diulangi lagi).

6) Hasil *smash* yang jatuh di daerah sasaran atau di atas garis belakang area *long service line for single*, dianggap sah dan dianggap mendapat nilai, sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran dan diluar lapangan mendapat nilai 0 (nol). Berikut adalah kriteria penilaian jika *shuttlecock* masuk ke daerah lapangan lawan:

a) Bila *shuttlecock* jatuh pada garis samping untuk tunggal atau (*side line for single*) pada jarak 1,98 m dari net dengan lebar 35 cm, maka skor yang diperoleh 1 (satu).

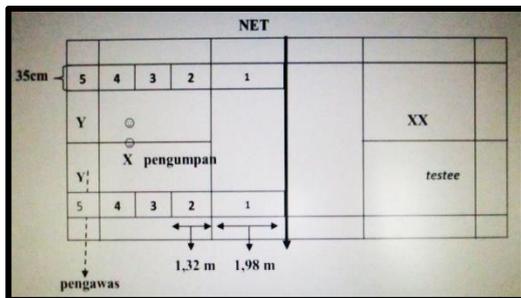
b) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service count right* atau *left* pada jarak 1,32 m dari *short service line*, maka skor yang diperoleh 2 (dua).

c) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service count* pada jarak 1.32 m sampai 2,64 m, maka skor yang diperoleh 3 (tiga).

d) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service count* pada jarak 2,64 m sampai 3,96 m, maka skor yang diperoleh 4 (empat).

e) Bila *shuttlecock* jatuh pada *long service line for single*, maka skor yang diperoleh 5 (lima).

- f) Bila *shuttlecock* jatuh pada garis antara dua sasaran *smash*, maka skor yang diperoleh diambil yang terbesar.
- g) Bila *testor* memberikan umpan, namun *testee* tidak memukul *shuttlecock*, maka *testee* tetap dianggap telah melakukan pukulan dan mendapat nilai 0 (nol).
- h) Bila *testor* memberikan umpan *shuttlecock* buruk, *testee* diperbolehkan menolak untuk memukul dan umpan *shuttlecock* dilakukan perulangan.
- 7) Kesempatan melakukan adalah sebanyak 40 kali, dengan cara 20 kali dari sebelah kanan dan 20 kali dari sebelah kiri kemudian dijumlahkan.



**Gambar 1. Tes Ketepatan Smash**  
(Sumber: Saleh Anasir, 2010: 27)

### Teknik Analisis 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 (Suharsimi Arikunto, 2006: 299).

#### 1. Uji Prasyarat

##### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, 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.

#### 2. Pengujian Hipotesis

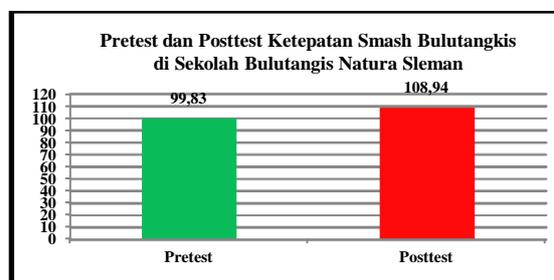
Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai  $t_{hitung} <$  dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung} >$  besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 1. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* ketepatan *smash* atlet bulutangkis di Sekolah Bulutangkis Natura Prambanan Klaten, didapat nilai minimal = 77,00, nilai maksimal = 123,00, *mean* = 99,83, simpang baku = 12,06, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 86,00, nilai maksimal = 129,00, *mean* = 108,94, simpang baku = 12,27.

*Pretest* dan *posttest* ketepatan *smash* bulutangkis di Sekolah Bulutangkis Natura Prambanan Klaten dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Pretest dan Posttest Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis di Sekolah Bulutangkis Natura Prambanan Klaten**

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	p	Keterangan
Pretest	0,996	Normal
Posttest	0,912	Normal

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest	0,725	Homogen

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. p 0,725 > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan penggunaan metode net miring terhadap ketepatan *smash* di sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Smash*

t-test for Equality of means				
t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	Sig.	Selisih	%
7,338	2,110	0,000	9,11111	9,13%

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t<sub>hitung</sub> 7,338 dan t<sub>tabel</sub> 2,110 (df 17;0,05) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t<sub>hitung</sub> 7,338 > t<sub>tabel</sub> 2,110, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan penggunaan metode net miring terhadap ketepatan *smash* di sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten”, diterima. Artinya penggunaan metode net miring memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis. Dari data *pretest* memiliki rerata 99,83, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 108,94. Besarnya peningkatan ketepatan *smash* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 9,11, dengan kenaikan persentase sebesar 9,13%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan penggunaan metode net miring memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis di sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten, yaitu sebesar 9,13%. Permainan net merupakan salah satu klasifikasi permainan yang ada dalam sebuah pendekatan pendidikan jasmani yaitu *Teaching Games for Understanding (TGfU)*. TGfU sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik untuk memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk konsep dasar bermain dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan aktivitas jasmani.

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus

yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Hands &

Martin (2003: 9) menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif anak.

## **Kesimpulan dan Saran**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penggunaan metode net miring terhadap ketepatan *smash* di sekolah bulutangkis Natura Prambanan Klaten”, diterima, dengan nilai  $t_{hitung} 7,338 > t_{tabel (0,05)(17)} 2,110$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 9,13%, sehingga  $H_a$  diterima.

### **Saran**

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel perbandingan.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hands, B.P. & Martin, M. (2003). Implementing a Fundamental Movement Skill Program in an Early Childhood Setting: The Children's Perspectives. *Health Sciences Papers and Journal Articles*. Fremantle WA: University of Notre Dame.
- PBSI. (2006). *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PP. PBSI.

- Rahyubi. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Saleh Anasir. (2010). Hubungan Antara Ketepatan Pukulan Smash Penuh dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis pada Siswa kelas IV, V, VI SD Piri Nitikan Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor Learning and Performance (5<sup>th</sup> ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tony Grice. (2007). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.