

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS
DI SMP NEGERI 1 WATES
KULONPROGO DIY**

E-JOURNAL



Oleh
Nungki Fortuna Dewi
NIM 12601241008

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

LEMBAR PENGESAHAN

E-journal yang berjudul “ **Pengaruh Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates Kulonprogo DIY** “ yang disusun oleh Nungki Fortuna Dewi, NIM 12601241008 telah disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji utama.

Dosen Pembimbing

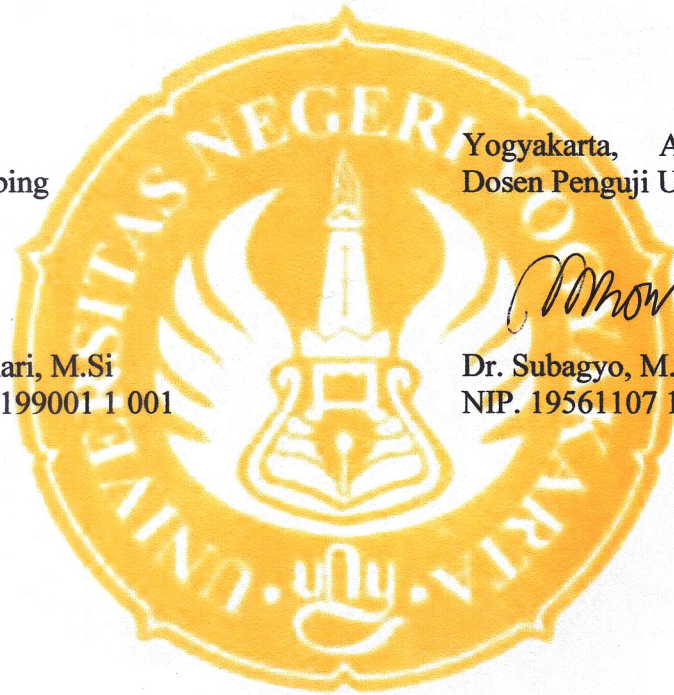


Drs. Amat Komari, M.Si
NIP. 19620422 199001 1 001

Yogyakarta, April 2016
Dosen Penguji Utama



Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 19561107 198203 1 002



PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN SERVIS PENDEK PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 1 WATES, KULONPROGO, DIY

THE EFFECT OF TARGET GAME TO INCREASEMENT ACCURACY OF SHORT SERVICE STRIKE BY BADMINTON EXTRACURRICULAR MEMBERS IN SMP NEGERI 1 WATES, KULONPROGO, DIY

Oleh: Nungki Fortuna Dewi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Nungkifortunad@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurang akuratnya kemampuan pukulan servis pendek karena belum adanya variasi latihan, sehingga siswa tidak tertarik untuk melakukan latihan dan belum adanya variasi latihan menggunakan bentuk permainan target peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan instrument berupa tes servis pendek *French* oleh Tohar. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY sebanyak 22 siswa. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*). Hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (11,359) > t_{tabel} (2,080)$ dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$. Hasil ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dan positif dari latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

Kata kunci: *permainan target, ketepatan pukulan, servis pendek bulutangkis*

Abstract

This research was inspired by less accurate on short service strike skill because there wasn't training variation, so the students wasn't interested to do training and there wasn't training variation using target game of badminton extracurricular members in SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY. The purpose of this research is to find out the effect of target game to accuracy increasment of short service strike by badminton extracurricular members in SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY. The usage research type was experiment research with the instrument is *French* short service test by Tohar. The subject of this research were badminton extracurricular members in SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY which consist by 22 students. The analyzed data technic was using hypothesis test with analyzed t-test (*paired sample test*). The result of this research is gained t count value $(11,359) > t \text{ table } (2,080)$ and $p (0,000) < (0,05)$. The result shows that there were a signficance and positive effect of target game to accuracy increasment of short service strike by badminton extracurricular members in SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

Keywords: *target game, strike accuracy, bandminton short service*

PENDAHULUAN

Bulutangkis dimasukkan sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah karena permainan bulutangkis di Indonesia berkembang sangat pesat dan memiliki keunggulan. Menurut Tony Grace (2002 : 1) olahraga bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan, dan pria maupun wanita untuk memainkan bulutangkis ini di dalam maupun di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bagi yang memainkan olahraga ini dapat mengambil banyak keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, hiburan, mental. Selain sebagai wahana untuk rekreasi dapat juga dijadikan media untuk bersaing. Bersaing dalam hal ini berwujud dalam sebuah pertandingan.

Indonesia merupakan negara yang memiliki banyak pemain bulutangkis kelas dunia. Tunggal putra, ganda putra, tunggal putri, ganda putri dan ganda campuran merupakan nomor yang dipertandingkan dalam sebuah kejuaraan, tidak jarang dari beberapa nomor tersebut menyumbangkan emas untuk Indonesia. Oleh karena itu, motivasi yang kuat muncul dari berbagai kalangan baik masyarakat,

remaja maupun siswa. Dipakainya permainan bulutangkis sebagai bentuk kegiatan pendidikan diwaktu senggang cukup beralasan karena dalam permainan bulutangkis dapat mengembangkan jasmani individu dan memberikan pengaruh baik terhadap perilaku individu untuk masa kini maupun masa mendatang.

Permainan bulutangkis mengenal adanya teknik pukulan, seorang pemain dituntut untuk menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar untuk mencapai prestasi. Menurut Syahri Alhusin (2007: 24), Jenis pukulan yang harus dikuasai dalam bermain bulutangkis antara lain *servis, lob, dropshot, smash, netting, underhand, dan drive*.

Menurut Herman Subardjah (2002: 13) Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* didaerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkannya didaerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila *shuttlecock* jatuh di

lantai atau menyangkut di net maka permainan terhenti.

Pada permainan bulutangkis *shuttlecock* tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak yang enerjik, tepat, dan akurat baik untuk tingkat kebugaran yang tinggi (Tony Grace, 2002 : 1).

Bulutangkis 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. Lapangan untuk memainkan olahraga bulutangkis berbentuk empat persegi panjang dengan lebar 6,10 m dan panjang lapangan 13,40 m (Syahri Alhusin, 2007: 16).

Servis merupakan modal utama dalam permainan bulutangkis. Setiap pemain harus memiliki ketepatan servis yang baik, karena servis dapat berpengaruh untuk mendapatkan angka dan memenangkan pertandingan. Servis merupakan pukulan tunggal yang paling

penting, sulit bagi setiap pemain untuk mendapatkan skor secara konsisten tanpa servis yang memadai. Servis pendek yaitu servis dengan mengarahkan *shuttlecock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu: ke sudut titik perpotongan antara garis servis di depan dengan garis tengah dan garis servis dengan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net (Tohar, 1992: 68).

Bentuk latihan yang menyenangkan dan menarik, diharapkan mampu membuat siswa bersemangat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY dan dapat meningkatkan ketepatan servis pendek. Jika guru pembimbing ekstrakurikuler 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 servis pendek dengan permainan berupa permainan target.

Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003) menjelaskan bahwa permainan target adalah permainan dimana pemain

akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Permainan target merupakan permainan akan ditentukan oleh diri sendiri karena kecermatan, kejelian, dan akurasi tanpa ada gangguan dari pihak lain, dalam hal ini lawan. Permainan ini tidak mengenal kontak tubuh dengan lawan (Tri Ani Hastuti, 2011: 3-4). Permainan target dianggap cocok untuk meningkatkan ketepatan karena hampir sama dengan servis pendek yaitu mempunyai arah menuju sasaran dengan tepat, servis juga membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam pelaksanaannya. Dapat disimpulkan bahwa permainan target juga mempunyai keselarasan dengan servis pendek dalam bulutangkis jika permainan target dilaksanakan secara kontinyu dengan latihan yang rutin dan berulang – ulang. Maka permainan target dimasukkan dalam susunan program latihan yang akan diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis.

Manfaat dari permainan target yaitu siswa dituntut untuk

mengembangkan kesadaran taktis dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran (Aris Fajar Pambudi, 2007: 37).

Berdasar uraian masalah diatas metode untuk mengatasinya dengan menggunakan permainan target, tujuannya agar peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY meningkat keterampilan bermain bulutangkisnya, khusus untuk ketepatan servis pendek. Oleh sebab itu, untuk menguji dan membuktikan dengan penelitian, sehingga judul yang dipilih adalah “Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat eksperimen atau perlakuan. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *pre-test -posttest group design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok

pembandingan (Arikunto Suharsimi, 2002: 78).

Kulonprogo, DIY yang berjumlah 22 anak.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY yang beralamatkan di JL. Kediri No. 3 Wates, Kulonprogo, Yogyakarta. Frekuensi ekstrakurikuler dua kali seminggu yaitu pada hari Rabu dan Sabtu, ditambah satu hari setiap hari senin sehingga menjadi tiga kali dalam seminggu.

Penelitian dilaksanakan di Gor UNY Wates pada tanggal 6 Februari 2016 sampai dengan tanggal 7 Maret 2016. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 6 Februari 2016 dan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 7 Maret 2016. Pemberian latihan permainan target dilaksanakan pada tanggal 9 Februari sampai 5 Maret 2016 selama 12 kali pertemuan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu pada pukul 16.00 – 17.30 WIB.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates,

Data, Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar data pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah, Suharsimi Arikunto (2002: 136).

Instrumen penelitian ini dalam penelitian ini menggunakan tes servis pendek *French* yang dikemukakan oleh Tohar (1992: 215-216). Data yang akan dikumpulkan yaitu data *pre-test* yang didapat dari jumlah ketepatan melakukan servis pendek sebanyak 20 pukulan servis pendek sebelum sampel diberikan perlakuan, dan data *post-test* didapatkan dari jumlah ketepatan servis pendek sebanyak 20 pukulan servis setelah sampel diberi perlakuan (*treatment*) permainan target dengan menggunakan tes servis pendek *French*.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan yaitu uji-t sampel berpasangan. Penelitian ini

menggunakan uji t sampel berpasangan dengan kaidah t_{hitung} harus berada di daerah batasan penerimaan H_0 dan nilai signifikansi harus lebih kecil dari 0.05 agar H_a diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
Hasil Penelitian

Hasil penelitian ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 31; nilai maksimum = 62; rerata = 47,86; median = 49,5; modus = 52 dan *standard deviasi* = 9,11.

Tabel 1. Deskriptif statistik data hasil *pretest*

No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	59-65	3	13,63
2	52-58	7	31,81
3	45-51	5	22,72
4	38-44	4	18,18
5	31-37	3	13,63
Jumlah		22	100

Hasil penelitian ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 47, nilai maksimum = 68; rerata = 59,77; median = 61; modus = 62 dan *standard deviasi* = 6,33.

Tabel 2. Deskriptif statistik data hasil *posttest*

No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	59-65	14	63,7
2	52-58	5	22,7
3	45-51	3	13,6
4	38-44	0	0
5	31-37	0	0
Jumlah		22	100

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (11,359) > t_{tabel} (2,080), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Hasil tersebut diartikan **H_a** : diterima dan **H_0** : ditolak. Jika H_a diterima diartikan ada pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

Pembahasan

Bulutangkis 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.

Servis merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bulutangkis, servis pendek dapat dilakukan pada posisi *forehand* ataupun *backhand*. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui peningkatan servis pendek menggunakan permainan target. Servis ini bertujuan untuk memaksa lawan agar tidak bisa melakukan serangan. Selain itu lawan dipaksa berada dalam posisi bertahan sehingga dapat melakukan serangan terlebih dahulu.

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

Permainan target dianggap cocok untuk meningkatkan ketepatan karena hampir sama dengan servis pendek yaitu mempunyai arah menuju sasaran dengan tepat, servis juga

membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam pelaksanaannya. Maka permainan target dimasukkan dalam susunan program latihan yang akan diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis. Hasil uji t diperoleh nilai t_{hitung} (11,359) > t_{tabel} (2,080), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut diartikan ada pengaruh yang signifikan metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

Latihan permainan target dalam penelitian ini anak di tuntut untuk aktif menggerakkan anggota badan (khususnya tangan), dan melatih konsentrasi serta koordinasi dalam mengarahkan *shuttlecock* kedalam target yang diinginkan, dengan hal tersebut secara tidak langsung aktifitas yang secara terus menerus akan meningkatkan ketepatan tangan dalam mengolah *suttlecock* menuju sasaran, sehingga kemampuan pukulan servis pendek anak menjadi meningkat.

Latihan target melatih anak untuk melakukan pembiasaan dalam mengarahkan *shuttlecock* pada sasaran yang diinginkan. Dengan pembiasaan

secara terus menerus maka koordinasi tangan dan mata akan terlatih dengan baik dan mampu meningkatkan ketepatan pada pukulan servis pendek. mengingat servis merupakan pukulan awal untuk memualainya sebuah pertandingan, jika seorang pemain gagal melakukan servis maka dia akan kehilangan poin dan bola berpindah ke lawan. Selain itu permainan target dengan berbagai modifikasi juga dapat membuat anak tidak merasa bosan dalam melakukan latihan servis bulutangkis. Inti dari sebuah permainan adalah menarik dan menyenangkan.

Sesuai dengan hasil uji t bahwa latihan permainan target memberi pengaruh yang positif terhadap ketepatan pukulan servis pendek. Hal tersebut dapat diartikan bahwa hasil latihan permainan target memberikan pengaruh secara positif terhadap ketepatan pukulan servis pendek. Peningkatan yang diperoleh permainan target dalam meningkatkan ketepatan pukulan servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY sebesar 24,88 %. Dengan adanya peningkatan tersebut tentu saja latihan permainan target menjadi metode latihan yang efektif dalam proses

berlatih siswa ekstrakurikuler bulutangkis.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh nilai $t_{hitung} (11,359) > t_{tabel} (2,080)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dan positif metode latihan permainan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis pendek siswa peserta Ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Wates, Kulonprogo, DIY.

Saran

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

1. Bagi siswa yang masih mempunyai ketepatan pukulan servis pendek kurang, dapat dilatih dan ditingkatkan dengan cara berlatih secara kontinyu, salah satunya menggunakan latihan permainan target.
2. Bagi guru atau pelatih agar selalu memperhatikan kemampuan anak dalam teknik dasar bulutangkis dengan memberikan pembelajaran

dengan berbagai metode latihan yang efektif, yaitu metode latihan permainan target, dengan harapan siswa mempunyai ketepatan pukulan servis pendek yang baik.

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

Herman Subardjah. (2000). *Bulu Tangkis*. Departemen Pendidikan Nasional: Jakarta.

Mitchell, SA., Oslin, JL., Griffin, LL. (2003). *Sport Foundation for Elementary Physical Education: A Tactical Games Approach*. Champaign: Human Kinetic.

Poole, James. (1982). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Penerbit Pionir.

Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Amat Komari.(2008). *Jendela Bulutangkis*. FIK UNY Yogyakarta.

Arikunto Suharismi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.

_____.(2010.). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.

Aris Fajar Pambudi. (2007). *Target Games dalam Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan JasmaniIndonesia, volume 7, nomor 2, (pp 34-40). Yogyakarta. Universitas NegeriYogyakarta.

Grice, Tony. (2002). *Bulutangkis; Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.