PENGARUH VARIASI TARGET GAME TERHADAP PENING-KATANKETEPATAN PUKULAN *SMASH* BULU TANGKIS

Yusup, Fitriana Puspa Hidasari, Mimi Haetami
Program Studi PJKR FKIP Untan Pontianak
Email: yusupaslan46@gmail.com

Abstract

The research is backed by the precision of the badminton smash Punch which is relatively less accurate due to the lack of exercise variations and lack of special exercises to improve the precision of smash punch. The purpose of this research is to know the influence of game targets to increase the precision of badminton smash Punch. This research uses the form of Pre-Expermental Design that is one group Pretest-posttest design with a treatment of 12 times the meeting. This design has pre-test and posttest to compare the condition before and after being given treatment, The subject in this study was all the participants of the badminton extracurricular in the state Junior high School 03 Sungari Raya amounted to 25 people. The test in this study used test-T SPSS 25. Based on the research results can be concluded: There is a variation in game targets to increase the precision of badminton smash punch. With the value of Sig 0.000 < 0.05, then the target games variation method can be used as one of the effective exercise programs to improve the precision of the smash punch.

K*eywords: Variation Of Game Targets, Accuracy, Badminton*

PENDAHULUAN

Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga populer di dunia. Bulu tangkis juga memiliki peran yang sangat bagus dalam masyarakat, karena dapat menyatukan masyarakat dari berbagai kalangan. Bulu tangkis juga merupakan salah satu dari banyak cabang olahraga yang banyak diminati masyarakat dalam berbagai tingkatan social masyarakat. Bulu tangkis dapat menembus kalangan bawah sampai masyarakat kalangan atas. Hampir di setiap negara, bulu tangkis mampu memberikan perannya yang positif untuk mengubah pandangan individu yang negatif menjadi satu hal yang dapat memberikan sumbangan masyarakat karya.

Dewasa ini dunia pendidikan sangat berkembang pengembangan ilmu pengetahuan, karakteristik, sosial budaya, moral dan tingkah laku peserta didik. Pendidikan sendiri dibagi menjadi 2 bagian yaitu formal dan nonformal, bagian yang akan penulis bahas adalah pendidikan jasmani.

Secara sistematis pendidikan jasmani memuat beberapa aspek kognitif, afektif, psikomotor dan fisik dimana proses pembelajarannya melalui kegiatan jasmani. Di dalam lingkungan sekolah terdapat berbagai pembelajaran yaitu intrakurikuler, ekstrakurikuler dan kokurikuler. Diantara 3 macam pembelajaran yang disebutkan tadi sama-sama memiliki peranan yang penting dalam proses pembelajaran.

Kegiatan ekstrakulikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa (Depdiknas, 2003: 16). Fungsi dari kegiatan ekstrakurikuleryaitu untuk lebih mendalami serta untuk memperluas pengetahuan peserta didik dengan mata pelajaran yang sesuai dengan program kurikulum yang dipakai, selain itu juga peranan kegiatan ekstrakurikuler ini adalah sebuah pembinaan dan pembentukan nilai kepribadian serta moral peserta didik.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk membina serta meningkatkan bakat, minat, dan keterampilan peserta didik. Hasil yang diharapkan adalah peserta didik memperoleh kemandirian, percaya diri, dan kreatifitas siswa. SMP Negeri 03 Sungai Raya merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas yang memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler, antara lain: pramuka, tari, sepak bola, bola voli, dan bulutangkis. *Smash* menjadi andalan bagi pemain untuk mendapatkan skor, karena pukulan *smash* merupakan sebuah penyerangan kepada lawan dengan pukulan yang keras dan tajam yang dilakukan oleh permain.

Pukulan *smash* jarang dilakukan dibanding dengan pukulan lainnya yang hanya untuk mengecoh dan memancing lawan. Pukulan *smash* yang baik dan benar adalah tidak sembarang keras dan tajam saja, namun juga mementingkan ketepatan agar lawan semakin sulit mengembalikan *shuttlecock.* Berdasarkan hasil observasi Peneliti menemukan beberapa masalah dan tertarik untuk melakukan penelitian yang di buktikan dengan fakta dan data autentik diantaranya yaitu: Mengarahkan *shuttlecock* masih melebar ke kanan atau ke kiri, pukulan *smash* yang dilakukan banyak menyangkut di net, Berdasarkan permasalahan di atas peneliti ingin mengatasi adalah dengan permainan target game, untuk menguji dan membuktikan dengan penelitian, sehingga judulnya adalah Pengaruh Variasi Target Game Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan *smash* Bulu Tangkis.

Latihan target *games* merupakan sebuah latihan seorang pemain untuk memperolehnilai apabila bola atau proyektil yang sejenis dilempar atau dipukul dengan teratur menyentuh sasaran yang telah ditentukan. Variasi atau atau kombinasi dalam permainan bulutangkis merupakan campuran dari beberapa teknik dasar yang wajib dalam suatu rangkaian gerakan yang bertujuan agar siswa berhasil menentukan efek dari sebuah pukulan dan juga harus memilki taktik untuk mecetak skor dan membuat tempo permainan.

Bulu tangkis adalah permainan yang menggunakan raket dan *shuttlecock* sebagai alat dan objeknya, Dimainkan minimal 2 orang atau satu lawan satu.

Tujuan permainan bulu tangkis adalah untuk mendapatkan skor atau poin yaitu dengan menjatuhkan bola ke arah lapangan lawan dengan melewati net. Kurniawan (2011: 28) "permainan bulu tangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau pasangan (untuk ganda) yang saling berpasangan". Dalam hal ini permainan bulu tangkis mempunyai tujuan bahwa seseorang pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawanan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah sendiri. Menurut Purnama (2010: 21) "Karakteristik pukulan adalah keras, laju jalannya kok cepat menuju Iantai Iapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis". Untuk meningkatkan intensitas kerasnya pukulan *smash* bisa dilakukan dengan latihan angkat beban, push-up atau dengan raket itu sendiri.

Menurut Kurniawan (2011: 30) "*Smash* yaitu pukulan o*verhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh". Beberapa faktor yang bisa mempengaruhi dampak yaitu pertama kesulitan, kedua pengalaman, ketiga keterampilan sebelumnya, kemudian perasaan dan keterampilan mengantisipasi gerak. Dalam permainan target, yang menentukan permainan adalah diri sendiri sebab kejelian, kecermatan dan akurasi dari lawan kita yang memperkirakan.

Permainan ini tidak boleh kontak fisik dengan lawan main.

Pengertian bermain yaitu suatu wadah untuk melakukan kegiatan secara berulang-ulang demi mencapai kesenangan. Kegiatan bermain juga merupakan sebuah wadah untuk memberikan kesempatan kepada anak untuk mengeksplorasi, mengekspresikan

perasaannya, belajar serta berkreasi dengan perasaan yang bahagia..

Bermain merupakan sebuah aktivitas olah raga atau jasmani, dimana aktivitas bermain tersebut digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Fokus dari kegiatan bermain dalam pendidikan jasmani adalah hasil dari individu itu sendiri, emakin akurat hasilnya maka akan semakin baik pula hasilnya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain preeksperimental dengan bentuk eksperimen *pretest-postest* yaitu *eksperimen* yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Metode penelitian eksperiman merupakan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mencari efek perlakuan tertentu dalam kedaan yang teratur.

Kelompok dalam penelitian ini akan diberikan *pretest, treatment,* serta *posttest.* Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis berjumlah 25 peserta didik. Bentuk permainannya sebagai berikut:

a) *Smash* Melewati lingkaran
   Smash menuju sasaran target menggunakan gerakan *overhead* di atas kepala pada permainan bulu tangkis. Peserta didik melakukan *smash* kearah setengah lingkaran simpai yang dipasang diatas net dengan diameter simpai yaitu 55 cm. Jika berhasil masuk ke dalam target di diberi 1 poin, jika gagal 0 poin. Maksud dari permainan ini adalah agar siswa menguasai rancangan atau konsep dari ketepatan sebelum mengarah ke permainan yang lebih memfokuskan ke arah materi yang akan diteliti.
b) *smash* Melewati lingkaran dan Menuju Target.
   Smash menuju sasaran target menggunakan gerakan *overhead* di atas kepala pada permainan bulu tangkis. Peserta didik melakukan *smash* melewati setengah lingkaran simpai yang dipasang diatas net dan menjatuhkan bola ke kertas bewarna.
   Peserta didk akan berdiri menempati garis yang sudah ditentukan dengan jarak 3 meter, 4 meter dan 5 meter dari net, sedangkan target (kertas) sudah ditenttukan dengan jarak 2 meter dari net. Apabila *shuttlecock* yang yang bisa masuk ke lubang target akan memperoleh 1 poin dan jatuh tepat di target akan mendapatkan nilai 1. Skor maksimal 2 poin.
c) Lingkaran Targe.
   Smash menuju sasaran target menggunakan gerakan *overhead* di atas kepala pada permainan bulu tangkis. Melakukan *smash* dari jarak 3 meter, 4 meter dan 5 meter. Sasaran yang digunakan adalah kertas sebanyak 3 buah dengan bentuk lingkaran yang ukurannya berbeda-beda. Ukuran kertasnya yaitu berdiameter ukuran paling besar yaitu 50 cm, berdiameter ukuran sedang yaitu 45 cm, dan berdiameter ukuran paling kecil adalah 40 cm. Apabila *shuttlecock* jatuh pada kertas yang berdiameter 50 cm maka akan mendapatkan poin 3, jika *shuttlecock* jatuh pada kertas yang berdiameter 45 cm maka akan mendapatkan poin 2, jika *shuttlecock* jatuh pada kertas yang berdiameter 40 cm maka akan mendapatkan poin 1, dan jika *shuttlecock* tidak jatuh di area target maka akan mendapatkan poin 0.

d) *Smash* Menjatuhkan Target Slop.
   Pada pemainan ini Peserta didik melakukan *smash* dari jarak 3 meter, 4 meter dan 5 meter. Jika slop jatuh akan dikalikan 2. Banyaknya slop baris terdepan 2, lanjut kebelakang 3, dan 4.
   Target diletakkan di tepi *single line court* lapangan. Targetnya berupa slop atau tempat shuttlecock.

Dalam penelitian ini data pretest dan post-test menggunakan bantuan program SPSS 25, Tes yang digunakan dalam

penelitian ini adalah memukul *shuttlecock* dengan keras dan tajam (*smash*) ke sasaran pada lapangan permainan bulu tangkis yang sudah ditandai dan diberi nomor pada garis di tepi lapangan bulu tangkis. Adapun alat pengumpul data seperti raket, lapangan bulutangkis, net, *shutllecok,* kapur, lakban, meteran, alat tulis, estor 3 orang (memanggil teste, Mengukur, Pencatat hasil), Hasil pukulan *smash* yang jatuh didaerah target maka akan di anggap sah dan pukulan yang jatuhnya di luar daerah taerget tidak akan mendapatkan nilai ataupun poin, dengan syarat berikut ini : 1) apabila shuttlecock jatuh di daerah garis samping lapangan (single line court) dengan jarak 1,98 meter dari net dengan lebar 35 cm, maka poin yang akan didapatkan adalah 5. 2) Apabila shuttlecock jatuh pada area di daerah service court right atau left dengan jarak 1,32 meter dar short service line, maka poin yang akan didapatkan adalah 4. 3) Apabila shuttlecock jatuh pada area srvice court dengan jarak 1,32 meter sampai 2,64 meter, maka poin yang akan didapatlan adalah 3. 4) Apabila shuttlecock jatuh pada areaservice court dengan jarak 2,64 meter sampai 3,96 meter, maka poin yang akan didapatkan adalah 2.
5) Bila *shuttlecock* jatuh pada *also service line for single*, maka skor yang diperoleh 1 (satu).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah SMPN 03 Sungai Raya, latihan yaitu dua kali dalam seminggu yaitu pada hari Rabu dan Sabtu pukul 15.00-17.00 WIB.). Berdasarkan hasil *pretest*, menunjukan bahwa instrument valid dan reliabel, dengan validitas 0,926 dari *cliterion round robin tournament* dan reliabilitas 0,97 dari *test-retest*. Posttest dilakukan setelah dilakukan latihan ketepatan dengan metode permainan target selama 12 kali pertemuan. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 19, nilai maksimal = 42, rata-rata (mean) = 28.00, dengan simpangan baku (std. Deviaton) = 6.532. Sedangkan untuk hasil posttest nilai minimal = 22, nilai maksimal 48, rata-rata (mean) = 33.00, dengan simpangan baku (std. Deviaton) = 5.562. Hasil dapat dilihat pada table berikut:

Data dari hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash* hasil penelitian tersebut digambarkan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif yaitu diantaranya untuk hasil *pretest* nilainya minimal = 19, nilai maksimal = 42, rata-rata (mean) = 28.00, dengan simpangan baku (std. Deviaton) = 6.532. Sedangkan untuk hasil posttest nilai minimal = 22, nilai maksimal 48, rata-rata (mean) = 33.00, dengan simpangan baku (std. Deviaton) = 5.562. Hasil dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Ketepatan *Smash*

Statistik	Preetest	Posttest
N	25	25
Mean	28.56.00	33.76
SD	6.532	5.562
Minimum	19	22
Maximum	42	48

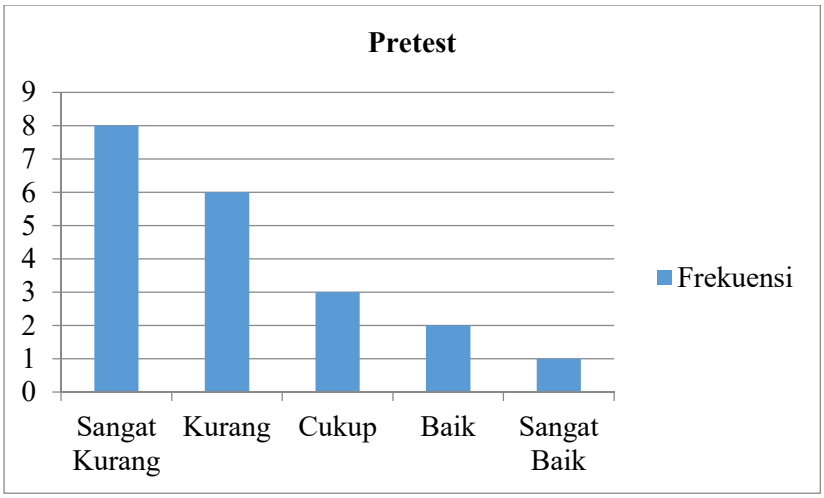
a) Data Hasil *Pretest*

Deskripsi hasil *pretest* ketepatan smash siswa di Sekolah SMPN 03 Sungai Raya juga dapat disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3. Deskripsi *Hasil Pretest*

Kategori	Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif
Sangat Baik	83	8	12
Baik	71-82	6	12
Cukup	59-70	5	20
Kurang	48-58	3	24
Sangat Kurang	<48	3	32
Total		25	100

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 7. Histogram Data *Pretest* Ketepatan Pukulan *Smash*

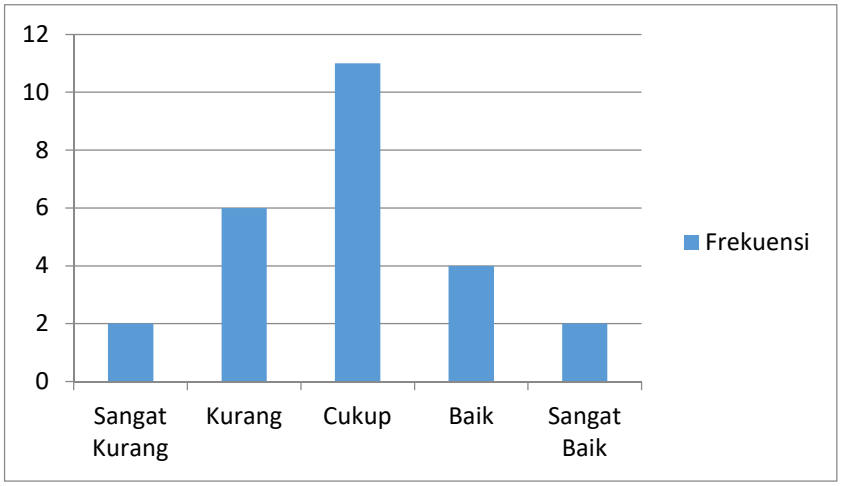
b) Data Hasil *Posttest*

Deskripsi hasil *posttest* ketepatan smash Peserta didik di Sekolah SMPN 03 Sungai Raya juga dapat disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil *posttest* bisa diamati pada table berikut ini:

Tabel 4. Deskripsi *Hasil Posttest*

Kategori	Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	90	2	8
Baik	84-90	4	16
Cukup	74-83	11	44
Kurang	63-73	6	24
Sangat Kurang	<63	2	8
Total		25	100

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 8. Histogram Data *Posttes* Ketepatan Pukulan *Smash*

Uji Normalitas

Uji normalitas diujukan pada masing-masing data penelitian yaitu *pretest* dan *post-test*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov Z dengan program SPSS 25. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikasi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Kelompok	P	Sig	Keterangan
Pretest	0,091667	00.05	Normal
Posttest	0,072222	00.05	Normal

Dari data diatas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (sig.) > 0.05, maka variable berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dilakukan pada kedua kelompok data yang hendak diuji beda. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene Statistic*. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai p > 0,05. Berikut adalah hasil uji homogenitas yang didapat:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Indikator	Sig	Keterangan
Levene Statistic	0.136 > 0.05	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai pretest sig.p 0.136 > 0.05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karenanya seluruh data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan menggunakan statistic parametrik.

Tabel 7. Hasil Uji t

Kelompok	Mean	t hitung	Df	Sig	Ket
Pretest	28.00.00				
		4,073	24	0.000	Signifikan
Posttest	33.00.00				

Berdasarkan table di atas, diperoleh nilai t hitung sebesar 4,073 dengan nilai signifikansi 0.000. Ternyata hasil perhitungan nilai Sig yang didapat 0,000 < 0,05. Dengan

begitu disimpulkan bahwa Ho diterima dan Ha ditolak. Dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan variasi target terhadap ketepatan pukulan smash siswa di sekolah SMPN 03 Sungai Raya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi target terhadap peningkatan ketepatan pukulan smash siswa di SMPN 03 Sungai. Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, yaitu ada Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan *Smash* Bulu tangkis Peserta Didik Ekstrakurikuler SMPN 03 Sungai raya.

Mean dari hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa *pre-test* lebih kecil daripada *post-test* dengan selisih 5,00. Hal tersebut disebabkan oleh permainan target memiliki sifat yang hampir sama dengan ketepatan yaitu keinginan untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Urutan-urutan kegiatan yang harus dilaksanakan, sehingga dapat menarik kesimpulan bahwa: 1) dilakukannya pre-test dengan tujuan agar ketepatan pukulan *smash* awal siswa diketahui, 2) pemberian *treatment* permainan target dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dengan jumlah frekuensi sebanyak 3 kali dalam satu minggu, 3) dilakukannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketepatan pukulan *smash* terhadap subjek yang diberi perlakuan. Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui bahwa t hitung 4,073 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dari hasil uji t nilai Sig yang diperoleh adalah 0.000 < 0.005, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya variasi target dapat meningkatkan ketepatan pukulan *smash* siswa di SMPN 03 Sungai Raya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa: ada pengaruh yang signifikan variasi target game terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* siswa di sekolah SMPN 03 Sungai Raya dengan nilai t hitung 4,073 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,005. Nilai rerata hasil ketepatan pukulan *smash* awal atau *pre-test* sebesar 28,00 sedangkan ketepatan *post-test* naik menjadi 33,00.

Saran

Kesimpulan yang diperoleh di atas adalah ada beberapa saran yang bisa disampaikan sebagai berikut: (1) Bagi peserta didik yang ketepatan pukulan *smash* masih kurang bisa dilatih dan ditingkatkan dengan berbagai cara yaitu dengan berlatih secara terus menerus, salah satunya dengan menggunakan latihan variasi target game; dan (2)Bagi guru atau pelatih agar selalu memperhatikan kemampuan anak dalam teknik dasar bulu tangkis dengan memberikan pembelajaran dengan berbagai metode latihan yang efektif, yaitu metode latihan variasi target game, dengan harapan siswa mempunyai ketepatan pukulan *smash* yang baik.

DAFTAR RUJUKAN

Kurniawan, Feri. (2011). *Bulutangkis, Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpore Sano*, Jakarta, Laskar Aksara.

Purnama, S.K. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka

Depdiknas.(2003). *Pendidikan Prasekolah, Dasar, dan Menengah Ketentuan Umum*. Jakarta: Depdiknas