



PENGARUH MODEL LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA SASARAN TERHADAP PENINGKATAN AKURASI PUKULAN *SMASH FOREHAND* PERMAINAN BULUTANGKIS EKSTRAKURIKULER KELAS XI SMK NEGERI 4 MALANG

Donny Frida Pranata // Universitas Negeri Malang

Oni Bagus Januarto // Universitas Negeri Malang

Tatok Sugiarto // Universitas Negeri Malang

donnypranata0@gmail.com

085734562431

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan akurasi pukulan *smash forehand* permainan bulutangkis dengan menggunakan media sasaran di ekstrakurikuler bulutangkis putra kelas XI SMK Negeri 4 Malang. Penelitian ini menggunakan penelitian pra-eksperimental dengan rancangan *two group pretest-post-test design* yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu: (1) Media sasaran slop *shuttlecock*, dan (2) media sasaran karpet. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t. Berdasarkan hitungan statistik program SPSS 23 for MS Windows. Diperoleh hasil *t* hitung hasil kemampuan pukulan *smash forehand* menggunakan media sasaran slop *shuttlecock* sebesar $(7,746 > 2,262)$ *t* tabel, dan pukulan *smash forehand* menggunakan media sasaran karpet sebesar $(4,583 > 2,262)$ *t* tabel, yang berarti terdapat perbedaan rata-rata tes kemampuan pukulan *smash forehand* sebelum dan sesudah diberi program latihan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan kedua media sasaran slop *shuttlecock* dan karpet dapat meningkatkan kemampuan akurasi pukulan *smash forehand*. Model latihan menggunakan sasaran karpet lebih baik dibandingkan menggunakan media sasaran slop *shuttlecock*.

Kata Kunci

meningkatkan akurasi, media sasaran, *smash*, bulutangkis.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang implementasinya melalui aktivitas fisik dan memiliki tujuan untuk mencapai tingkat kebugaran, selain implementasi melalui aktivitas fisik aspek kognitif dan efektif juga menjadi sasaran dari pada pendidikan jasmani dan kesehatan itu sendiri. Hal ini dapat diwujudkan dengan mengikuti kegiatan olahraga yang diminati sesuai keinginan. Menurut Andrei dan Hastieii P (2017:23) "olahraga pendidikan merupakan model pembelajaran yang bertujuan untuk memberikan pengalaman olahraga yang lebih otentik". Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan pelajaran wajib yang

harus diikuti oleh semua siswa baik sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) maupun sekolah menengah atas (SMA) di samping mata pelajaran yang lain. Sudarsini (2013: 90) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani dan kesehatan juga memegang peranan penting bagi pendidikan di jenjang sekolah menengah khususnya SMK Negeri 4 Malang.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan non-akademik yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar. Pandjaitan (1986:15) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dapat menyalurkan bakat serta minatnya guna untuk memperluas dan mengembangkan pengetahuan maupun keterampilan peserta didik. Pada kegiatan ekstra para peserta didik dapat memilih berbagai macam kegiatan ekstra yang diminatinya diantaranya: bola basket, sepak bola, *futsal*, bulutangkis, pramuka, pecinta alam, jurnalis, bola voli, pencak silat, taekwondo, dan lain-lain. Pada kegiatan ekstrakurikuler pasti akan banyak pilihan olahraga yang bagus dan bisa mengasah keahlian, di antaranya banyak peserta didik yang suka dengan ekstrakurikuler bulutangkis.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah lama dikenal. Permainan bulutangkis mulai dikenal di Indonesia tahun 1930 dan di Indonesia sendiri sudah memiliki induk organisasi tingkat nasional yaitu Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). "Bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (*net*)" (Aksan, 2012:14).

Menurut Fröhlich M, Dkk (2014:23) "bulutangkis adalah salah satu raket Olimpiade tercepat dan olahraga bersih di dunia". Olahraga permainan yang cepat dan membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Bulutangkis bertujuan memukul bola yaitu *shuttlecock* melewati *net* agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama. Selain itu, sistem dan metode latihan juga membantu dalam peningkatan keterampilan dan prestasi.

Harsono (2015:39) menjelaskan bahwa "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan adanya kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya". Oleh karena itu peran pelatih dalam mengarahkan peserta didik dalam berlatih sangat berpengaruh besar dengan kata lain apa yang dikiprahkan oleh atlet adalah cerminan dari apa yang telah diberikan oleh pelatih. Tujuan dari latihan adalah membantu atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Bompa, 2009:2). Melalui latihan yang terstruktur dan terfokus maka atlet dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Elmagh (2016:23) juga menjelaskan "sub kategori dari aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan berulang-ulang untuk tujuan pengkondisian setiap bagian dari tubuh". Dalam meningkatkan aspek-aspek latihan perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pelatih yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Purnama (2010:13) menjelaskan bahwa "teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh seseorang pemain bulutangkis antara lain: sikap berdiri (*stance*), teknik memegang raket, teknik memukul dan teknik langkah kaki (*footwork*)". Dalam permainan bulutangkis ada beberapa teknik dasar pukulan yang paling penting untuk dapat bermain dengan baik dan mencapai keterampilan bermain yang tinggi dalam permainan bulutangkis diantaranya: *service*, *clear* atau *lob*, *smash*, *net drop* and *dropshot*. Berdasarkan hasil observasi di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 4 Malang pada tanggal 26 November 2016 dengan wawancara pelatih ekstrakurikuler secara umum kemampuan dalam melakukan gerakan pukulan bulutangkis masih mengalami kesulitan yang nantinya akan mempengaruhi hasilnya. Kemampuan dalam melakukan pukulan dari setiap teknik harus diperbaiki untuk meningkatkan hasil akurasi dari pukulan yang dilakukan. Dalam mengetahui beberapa akurasi pukulan dalam bulutangkis diperlukan tes untuk menganalisisnya dengan cara melalui tes pukulan bulutangkis yang dilakukan oleh peserta didik, diantaranya teknik pukulan *service*, *clear*, *dropshot* *smash*, *net clear*, dan *net drop*. Dalam melakukan tes pukulan bulutangkis, setiap teknik pukulan yang dilakukan memiliki arah akurasi yang berbeda dengan kriteria nilai 1 sampai 4 yang telah diberi tanda pada bidang lapangan (di seberang *net*). Setiap melakukan tes pukulan diberikan 10 kali pengulangan. Angka yang baik untuk 10 *shuttlecock* antara 30 sampai 40. Angka yang cukup antara 20 sampai 30. Di bawah angka 20 memiliki kriteria kurang. Dari hasil data kemampuan akurasi pukulan bulutangkis yang dilakukan oleh 20 peserta didik laki-laki. Diperoleh hasil nilai persentase akurasi pukulan *smash forehand* yang kurang sebesar 60%.

Dari temuan hasil pukulan *smash forehand* di atas dari data tes awal, maka dalam penelitian ini akan digunakan model latihan yang tepat untuk meningkatkan akurasi pukulan *smash forehand* pada peserta didik ekstrakurikuler bulutangkis kelas XI SMK Negeri 4 Malang. Peneliti akan menggunakan media sasaran untuk meningkatkan akurasi pukulan *smash forehand* yaitu karpet dan slop *shuttlecock*. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Krisna Galih Manadala tentang peningkatan akurasi pukulan *smash* untuk pemain tunggal bulutangkis menggunakan karpet sebagai sasaran pada atlet PB Dasa Digdaya Kota Blitar, menyimpulkan bahwa latihan akurasi pukulan *smash* yang mengarah kesasaran karpet dapat meningkatkan tingkat akurasi pukulan *smash* atlet PB Dasa Digdaya Kota Blitar. Untuk itu peneliti ingin memberikan model latihan menggunakan karpet dan slop bulutangkis untuk peningkatan kemampuan pukulan *smash forehand*. Budiwanto (2005:91) berpendapat bahwa "cara mengembangkan ketepatan adalah dengan cara latihan menambah jauh sasaran atau memperkecil sasaran".

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan pada halaman terdahulu, menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh Model Latihan Menggunakan Media Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi Pukulan *Smash Forehand* Permainan Bulutangkis Ekstrakurikuler Kelas XI SMK Negeri 4 Malang**".

Tujuan penelitian ini adalah :(1) Untuk mengetahui peningkatan akurasi pukulan *smash forehand* akibat perlakuan berupa model latihan menggunakan media sasaran. (2) Untuk mengkaji diantara model latihan menggunakan media sasaran karpet dan slop *shuttlecock* yang lebih baik terhadap peningkatan akurasi pukulan *smash forehand* peserta didik ekstrakurikuler bulutangkis putra kelas XI SMK Negeri 4 Malang.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka rancangan yang digunakan peneliti termasuk dalam jenis rancangan penelitian pra-eksperimental, dengan desain *pretest-posttest group design random*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler olahraga di SMK Negeri 4 Malang yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 23 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Dari jumlah populasi 32 siswa laki-laki sehingga sampel yang diambil 20 siswa laki-laki.

Pembagian kelompok dalam penelitian ini menggunakan teknik *ordinal pairing matching*. Kelompok pada penelitian ini terdiri dari (a) kelompok menggunakan media sasaran karpet sebagai kelompok A, (b) kelompok menggunakan media sasaran slop menggunakan *shuttlecock* (sebagai kelompok B kelompok yang memperoleh perlakuan latihan dari peneliti, setiap kelompok berjumlah 10 orang, sehingga jumlah sampel seluruhnya sebanyak 20 orang. Pembagian kelompok dilakukan secara acak.

Instrument yang digunakan adalah instrument tes berupa tes *T-smash* untuk mengukur kemampuan pukulan *smash forehand* dengan petunjuk teknis pelaksanaan tes. Daerah sasaran pukulan *smash* hanya satu yakni daerah yang dibatasi oleh dua garis tepi (*side lines*) yang memujur pada lapangan bulutangkis. Daerah sasaran ini dengan lebar 46 cm dan diberi nilai 3. Tes ini memiliki Validitas untuk laki-laki 0,68 dan untuk perempuan 0,64, dan untuk Reliabilitas (*smash*) laki-laki 0,81 dan untuk perempuan 0,74. Pelaksanaan perlakuan yang dilakukan selama 7 minggu setiap minggunya di berikan perlakuan sebanyak 3 kali. *T-smash* dilakukan dengan 6 kali percobaan setiap peserta didik.

Tes dilakukan pada saat *pre-test* dan *post-test* yang dilengkapi dengan petunjuk pelaksanaan tes yang akan dilakukan. Adapun langkah-langkah pengumpulan data, antara lain: (1) langkah persiapan, (2) langkah pelaksanaan, (3) langkah laporan hasil pengumpulan data.

Pengumpulan data menggunakan teknik eksperimen berupa bentuk tes dan observasi. Eksperimen digunakan untuk memberi perlakuan berupa pemberian media karpet dan slop *shuttlecock* sebagai media sasaran dalam pelaksanaan pukulan *smash forehand* digunakan untuk mengamati pelaksanaan latihan, pengambilan data dan tes awal dan akhir. Tes dilakukan pada saat *pre-test* dan *post-test* yang dilengkapi dengan petunjuk pelaksanaan tes yang akan dilakukan. Langkah-langkah pengumpulan data, antara lain: (1) Langkah persiapan, (2) Langkah pelaksanaan, (3) Langkah pelaporan hasil pengumpulan data.

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan dan dengan pertimbangan jenis data yang terkumpul berupa data rasio, maka analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik Anava satu jalur. Analisis data dilakukan dengan bantuan komputer program *Statistical Package for Social Science 23* (SPSS 23) yaitu, uji normalitas teknik (*Kolmogorov mirnov*), uji homogenitas teknik (*levene*), dan uji t Uji hipotesis menggunakan

teknik analisis varian satu jalur (*one way anava*), teknik ini dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Teknik analisis varian satu jalur digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata dengan banyak kelompok yang terpilih secara acak. Uji perbedaan dilakukan untuk mengetahui antara dua variabel yang paling berpengaruh terhadap akurasi pukulan *smash forehand*.

HASIL

Hasil analisis pengaruh media sasaran karpet dan slop *shuttlecock* latihan terhadap peningkatan akurasi pukulan *smash forehand*, diperoleh dengan bantuan *software* SPSS 23, diperoleh hasil analisis pada data *T-smash* awal (*pre-test*) kelompok slop *shuttlecock* didapatkan rerata (*mean*) sebesar 2,70, *median* sebesar 3,00, *mode* sebesar 3, dan *standart deviasi* sebesar 2,214. Adapun pada *T-smash* akhir (*post-test*) kelompok slop *shuttlecock* didapatkan rerata (*mean*) sebesar 8,70, *median* sebesar 9,00, *mode* sebesar 9, dan *standart deviasi* sebesar 2,214.

Hasil analisis pada data *T-smash* awal (*pre-test*) kelompok karpet didapatkan rerata (*mean*) sebesar 2,40, *median* sebesar 3,00, *mode* sebesar 0, dan *standart deviasi* sebesar 2,366. Adapun pada *T-smash* akhir (*post-test*) kelompok karpet didapatkan rerata (*mean*) sebesar 8,70, *median* sebesar 9,00, *mode* sebesar 6, dan *standart deviasi* sebesar 2,983.

Pada penelitian ini hasil analisis data dapat disajikan berupa (a) hasil uji normalitas data, (b) uji homogenitas data. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas *pre-test* dan *post-test* peningkatan akurasi pukulan *smash forehand* pada subjek hasil model latihan menggunakan slop *shuttlecock* dan karpet dapat disimpulkan model latihan menggunakan media slop *shuttlecock* dan karpet berdistribusi normal. Masing-masing kelompok media sasaran memiliki distribusi normal.

Berdasarkan hasil uji homogenitas dengan melaksanakan Uji *Levene* diperoleh data *pre-test* hasil kemampuan akurasi pukulan *smash forehand* pada subjek sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,464 > 0,05$ maka varian dapat dinyatakan homogen atau sama. Hasil uji homogenitas dengan melaksanakan Uji *Levene* diperoleh data *pre-test* hasil kemampuan akurasi pukulan *smash forehand* pada subjek sebelum diberi perlakuan (*post-test*) diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,403 > 0,05$ maka varian dapat dinyatakan homogen atau sama.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas langkah selanjutnya adalah menghitung perbedaan rata-rata tes awal untuk mengetahui perbedaan rata-rata tes awal dan tes akhir dilakukan uji-t amatan ulangan). *Paired Sampel T-Tes* atau lebih dikenal dengan *pre-post design* adalah analisis dengan melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Taraf signifikansi yang digunakan dalam uji-t *paires* sebesar 95% dengan $\alpha = 0,05$.

Pada *output* bagian kedua (*Paired Sample Test*) perbandingan t hitung dan t tabel, H_0 ditolak jika t hitung lebih besar > t tabel, dan H_0 di terima jika t hitung < t tabel. Diketahui t hitung *output* adalah 7,746 dan t tabel di cari pada $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (df) $n-1$ atau $10 - 1 = 9$. Hasil diperoleh untuk t tabel 2,262. Dari hasil tersebut dapat dinyatakan t hitung lebih besar dari t tabel ($7,746 > 2,262$) atau H_0 di tolak yang berarti hasil kemampuan akurasi pukulan *smash forehand* mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Berdasarkan *output* bagian kedua (*Paired Sample Test*) Perbandingan t hitung dan t tabel, H_0 ditolak jika t hitung lebih besar > t tabel, dan H_0 di terima jika t hitung < t tabel. Diketahui t hitung *output* adalah 4,583 dan t tabel di cari pada $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (df) $n-1$ atau $10 - 1 = 9$. Hasil diperoleh untuk t tabel 2,262. Dari hasil tersebut dapat dinyatakan t hitung lebih besar dari t tabel ($4,583 > 2,262$) atau H_0 di tolak yang berarti hasil kemampuan pukulan *smash forehand* mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberi perlakuan dengan menggunakan media sasaran.

Dari hasil perhitungan analisis uji untuk media slop *shuttlecock* diperoleh hasil $T_{hitung} 7,746 > F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 2,214, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberi perlakuan, dan perhitungan analisis uji untuk media karpet diperoleh hasil $T_{hitung} 4,583 > F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 2,214, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberi perlakuan. Oleh karena $F_{hitung} > F_{tabel 0,05}$, hasil t hitung kemampuan pukulan *smash forehand* dengan nilai > 0,05 t tabel, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima yang berarti terdapat

perbedaan rata-rata tes kemampuan pukulan *smash forehand* sebelum dan sesudah diberi program latihan menggunakan media slop *shuttlecock* dan juga karpet.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil peningkatan akurasi pukulan *smash forehand* yang dilakukan pada kelompok slop *shuttlecock* dan kelompok karpet menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada permainan bulutangkis peserta didik ekstrakurikuler bulutangkis putra kelas XI SMK Negeri 4 Malang. Hal ini ditunjukkan dari hasil tes awal slop *shuttlecock* menunjukkan rata-rata 2,70 dengan *standart deviasi* sebesar 2,214 dan tes awal untuk karpet rata-rata 2,40 dengan standar deviasi 2,366. Hasil tes akhir slop *shuttlecock* menunjukkan rata-rata 8,70 dengan *standart deviasi* 2,214 sedangkan hasil *post test* untuk karpet diperoleh nilai rata-rata 8,70 dengan *standart deviasi* sebesar 2,983. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata beserta *standart deviasi* hasil tes akhir lebih besar dari tes awal. Selain itu hasil analisis dengan menggunakan Uji-t amatan ulangan untuk slop *shuttlecock* diperoleh t_{hitung} 7,746 dengan nilai probabilitas $0,000 < \alpha = 0,05$, yang berarti signifikan, sedangkan hasil analisis dengan menggunakan Uji-t amatan ulangan untuk karpet diperoleh t_{hitung} 4,583 dengan nilai probabilitas $0,001 < \alpha = 0,05$, yang berarti signifikan. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diartikan bahwa peserta didik ekstrakurikuler bulutangkis putra kelas XI mengalami peningkatan terhadap akurasi pukulan *smash forehand* yang diukur menggunakan akurasi pukulan *smash forehand* dengan menggunakan media sasaran karpet dan slop *shuttlecock*.

Model latihan yang digunakan dalam program latihan ini yaitu model latihan menggunakan media sasaran karpet dan slop *shuttlecock*. Model latihan menggunakan karpet merupakan model latihan yang digunakan dalam pukulan *smash*, dimana kegunaan dari karpet ini untuk media sasaran pada saat melakukan pukulan *smash forehand*. Tujuan digunakannya media sasaran berupa karpet dalam bulutangkis ini untuk melatih akurasi pukulannya dan juga melatih kebiasaan gerakan atau koordinasi gerak pukulan *smash forehand*. Jadi dalam latihan pukulan *smash foehand* menggunakan media sasaran karpet dengan pukulan *smash* yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jumlah repetisi yang telah ditentukan. Sedangkan model latihan menggunakan media sasaran slop *shuttlecock*, tidak jauh beda dengan media sasaran karpet yang telah dijelaskan di atas. Tapi ada perbedaan dari kedua media tersebut, diantaranya: bentuk dan juga ukuran medianya.

Adanya peningkatan akurasi serta koordinasi gerakan yang baik dalam segi hal teknik pukulan *smash forehand* pada permainan bulutangkis ini juga dipengaruhi oleh program latihan yang telah disusun sesuai prinsip-prinsip latihan. Menurut Purna-ma (2010:61) "penerapan prinsip-prinsip latihan kedalam program mendukung pelatihan lebih efektif". Jadi dengan pemberian program latihan yang telah dirancang dan disusun khusus untuk para peserta latihan akan membantu meningkatkan keterampilan pukulan *smash forehand* serta akurasi pukulannya juga. Hal ini dapat dilihat dari peserta latihan yang terdapat di ekstrakurikuler bulutangkis putra kelas XI SMK Negeri 4 Malang yang mengalami peningkatan setelah di-berikan perlakuan selama 18 kali pertemuan. Hal tersebut didapat dari hasil analisis data berupa adanya peningkatan pada rata-rata skor, *standart deviasi* serta hasil *post-test* yang lebih baik dari *pre-test*. Dari hal tersebutlah dapat diketahui bahwa pada peserta latihan mengalami peningkatan dalam keterampilan pukulan *smash forehand*.

Meningkatkan prestasi dan kebugaran jasmani peserta didik dalam bidang olahraga jika dilakukan dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan kedalam program dengan tepat, maka akan mendukung pelatihan lebih efektif. Adanya peningkatan tersebut selain didukung oleh program-program latihan dan intensitas latihan yang terkontrol, pengembangan kardiovaskular dan pernapasan juga harus diperhatikan. Prinsip latihan pada dasarnya merupakan suatu pedoman dalam memberikan beban latihan, sehingga beban latihan dapat dilakukan dengan baik dan akan terjadi peningkatan. Program-program latihan dan intensitas latihan yang terkontrol. Menurut Purnama (2010:61) "semua cabang olahraga memerlukan kualitas efisiensi sistem *cardiovaskuler* dan pernapasan, dengan kualitas dayata-han umum yang baik maka akan mendukung pada latihan untuk mening-katkan komponen-komponen yang lain". Maka dari itu dengan memperha-tikan hal tersebut pada saat mengem-bangkan kemampuan peserta didik memungkinkan pada taraf yang di-inginkan terutama pada pengemb-an secara fisik, peserta didik akan mengalami kemajuan menuju tahap yang lebih tinggi dengan lebih baik. Prinsip latihan pada dasarnya me-rupakan suatu pedoman dalam mem-berikan beban latihan, sehingga beban latihan dapat dilakukan dengan baik dan akan terjadi peningkatan.

Menurut Purnama (2010:21) “pukulan *smash* merupakan pukulan *overhead* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menemukik”. Sedangkan menurut Budiwanto (2013:35) “pukulan *smash* adalah pukulan yang dilakukan dengan *power* dan cepat, menyebabkan *shuttlecock* terarah menemukik ke bawah jatuh di lapangan lawan”. Untuk melakukan gerakan *smash forehand* dengan benar dibutuhkan koordinasi yang baik dari gerak tubuh. Mulai dari sikap badan dalam persiapan (awalan), gerakan lengan tangan pada saat memukul *shuttlecock* hingga pergerakan kaki dalam melangkah. Menurut Grice (2004:85-86) “untuk melakukan *smash forehand* yang baik ada 3 fase kunci keberhasilan dalam melakukan pukulan *smash forehand* yakni fase persiapan, fase Pelaksanaan, dan fase *follow-through*”.

Dalam fase persiapan ini peserta didik harus dalam posisi siap pada saat menunggu datangnya *shuttlecock* yang akan dipukul. Menurut Budiwanto (2013:36) “Menempatkan posisi badan sedemikian rupa terhadap *shuttlecock* yang akan dipukul dengan sebaik mungkin, yaitu *shuttlecock* yang akan dipukul harus berada didepan atas kepala”. Pada fase persiapan, posisi tubuh menentukan gerakan awal guna melakukan pukulan *smash* yang baik, rotasi tubuh terhadap datangnya *shuttlecock* juga harus fleksibel dari memutar bahu dengan telapak kaki yang diangkat dibagian belakang, menggerakkan tangan yang memegang raket ke atas dengan kepala raket menghadap ke atas, dan juga membagikan berat badan seimbang pada bagian depan telapak kaki. Selanjutnya pada fase pelaksanaan dimana waktu memukul diusahakan perkenaan raket dan *shuttlecock (impact)* harus pada titik setinggi mungkin yang dapat dicapai oleh tubuh atau lengan tangan. Menurut Aksan (2012:79) “Perkenaan raket dan *shuttlecock* harus terjadi diatas depan kepala dengan cara meluruskan lengan untuk menjangkau *shuttlecock* yang akan dipukul”. Dalam melakukan *smash forehand*, pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. Setelah perkenaan raket dan *shuttlecock* dilanjutkan dengan ayunan raket kedepan yang diikuti juga dengan langkah kaki. Budiwanto (2013:36) menjelaskan “Setelah terjadi *impact*, dilanjutkan dengan gerakan lanjutan *follow through* yaitu ayunan raket dilanjutkan kearah depan kiri bawah. Bahu kanan dan badan diputar mengikuti gerak ayunan raket, bersamaan dengan itu kaki kanan melangkah ke depan, berat badan dipindahkan ke depan. Gerakan selanjutnya adalah melangkah maju dan kembali mengambil posisi sikap awal”.

Dalam bulutangkis Budiwanto (2013:35) menjelaskan “Pukulan *smash* merupakan teknik pukulan sebagai senjata pamungkas yang digunakan untuk mematikan permainan lawan”. Pukulan *smash* sendiri identik dengan pukulan menyerang (Aksan, 2012:78) yang keras, cepat, yang diarahkan kebawah dan terarah, sehingga pukulan ini membuat lawan kesulitan dalam mengembalikan bola. Selain itu, semakin jauh peserta didik atau atlet dari net ketika melakukan *smash*, semakin berkurang ketajaman *smash* yang dilakukan (Grice, 2004: 85). Menurut Budiwanto (2013:91) “Ketepatan ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu kemampuan koordinasi gerak, ketajaman indra, penguasaan teknik, kecepatan dan kekuatan gerakan, ketelitian dan perasaan atlet, jauh dan besar kecilnya sasaran. Ke-trampilannya dan ketepatan akurasi merupakan 2 faktor yang tidak bisa dipisahkan, oleh karena itu setiap bagian harus di perbaiki untuk memaksimalkan hasil yg diperoleh. Cara mengembangkan ketepatan ialah dengan latihan mengulang-ulang gerakan dengan frekuensi (repetisi) latihan yang banyak, meningkatkan kecepatan gerakan, menambah jauh sasaran atau memperkecil sasaran (Budiwanto, 2013:91). Program latihan menggunakan media sasaran karpet dan slop *shuttlecock* ini masing-masing menggunakan 1 variasi, hal ini dimaksudkan memfokuskan lebih dulu sesuai dengan tes *T-smash*nya, selain itu fisik dan juga keterampilan peserta didik atau subjek berbeda dengan atlet bulutangkis, oleh karena itu peneliti memfokuskan dulu pada 1 variasi untuk memaksimalkan hasilnya.

Dengan demikian, latihan menggunakan media karpet dan slop *shuttlecock* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan akurasi pukulan *smash forehand*. Semakin jauh dan kecil arah sasaran, akan semakin bagus juga akurasi pukulan yang dilakukan. Berdasarkan fakta keberhasilan mengenai penelitian yang membahas tentang peningkatan akurasi pukulan *smash forehand* menggunakan media sasaran, terdapat beberapa penelitian yang serupa yang dapat dikaji dan menunjukkan adanya peningkatan pukulan *smash forehand* yaitu “Peningkatan Akurasi Pukulan *Smash* Untuk Pemain Tunggal Bulutangkis Menggunakan Karpet Sebagai Sasaran Pada Atlet PB Dasa Digdaya Kota Blitar” menyatakan bahwa latihan akurasi pukulan *smash* yang mengarah kesasaran karpet dapat meningkatkan tingkat akurasi pukulan *smash* atlet PB Dasa Digdaya Kota Blitar. Secara keseluruhan dapat dikemukakan bahwa peningkatan akurasi pukulan menggunakan media sasaran karpet lebih baik dibandingkan dengan menggunakan media sasaran slop *shuttlecock*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif rata-rata hitung kelompok latihan menggunakan media sasaran karpet lebih baik daripada kelompok media sasaran slop *shuttlecock*.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada rumusan masalah dalam bab I, hasil analisis data dan mengacu pada hipotesis, maka penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut. Ada perbedaan antara sebelum dan sesudah latihan menggunakan model latihan menggunakan media sasaran karpet terhadap pe-ningkatkan akurasi pukulan *smash forehand* peserta didik ekstra-kurikuler bulutangkis putra kelas XI SMK Negeri 4 Malang. Ada perbedaan antara sebelum dan sesudah latihan menggunakan model latihan menggunakan media sasaran sloop *shuttlecock* terhadap peningkatkan akurasi pukulan *smash forehand* peserta didik ekstrakurikuler bulutangkis putra kelas XI SMK Negeri 4 Malang.

Berdasarkan hasil analisis data dengan temuan-temuan yang dihasilkan dalam penelitian ini maka dapat dikemukakan saran bagi para pelatih di ekstrakurikuler bulutangkis SMK Negeri 4 Malang, dan bagi calon peneliti lainnya sebagai berikut. Bagi Pelatih Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 4 Malang. Sesuai dengan hasil penelitian, dari peneliti memberi saran kepada pelatih untuk memberikan model latihan menggunakan media sasaran sloop *shuttlecock* dalam kegiatan pelatihan dikarenakan latihan menggunakan media sasaran sloop *shuttle-cock* lebih baik, dibandingkan dengan latihan menggunakan media sasaran karpet, maka pelatih diharapkan perlu untuk mengupayakan pemberian latihan menggunakan media sasaran sloop *shuttlecock* yang lebih intensif dan model latihan menggunakan media sasaran karpet dapat dijadikan sebagai variasi latihan supaya dapat menunjang keterampilan gerak dan akurasi pukulan dalam permainan bulutangkis untuk peserta didik ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Malang. Bagi Peserta Didik Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 4 Malang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bentuk latihan untuk peserta didik dalam meningkatkan akurasi pukulan *smash forehand*. bagi calon peneliti lainnya, dalam penelitian ini masih banyak kekurangan yang terjadi, diharapkan melalui penelitian lain dapat disajikan bekal untuk mengkaji lebih dalam serta dikembangkan dalam bentuk penelitian lain dengan variabel bebas yang berbeda dengan subjek penelitian yang lebih luas.

REFERENSI

- Aksan, Hermawan. 2012. *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Andrei, M, H., Hastieii, Peter. 2017. *Sport Education In A Higher Education Physical Activity Course*. European Journal of Physical Education and Sport Science. 3(6) (22-35). (Online). Diakses 16 November 2017
- Bompa, O. T. & Haff, Gregory. 2009. *Theory and Methodology of Training*. New York: United States of America.
- Budiwanto, Setyo. 2013. *Dasar-dasar Teknik dan Taktik Bermain Bulutangkis*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Elmagh, M, Abou. 2016. *Benefits, need and importance of daily exercise*. International Journal of Physical Education, Sports and Health 2016; 3(5): 22-27, (Online), diakses 20 Maret 2017.
- Fröhlich, M., dkk. 2014. *Training Effects of Plyometric Training On Jump Parameters In D- and D/C- Squad Badminton Players*. Germany: Journal Of Sports Research, 2014, 1(2): 22-33 (Online), diakses 16 November 2017.
- Grice, Tony. 2004. *Bulutangkis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pandjaitan, A.P. 1986. *Dasar Teori Olahraga Dan Organisasi*. Bandung: CV Rosda.
- Poole, James. 2009. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir.
- Purnama, S.K. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pressindo.
- Sudarsini. 2013. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).