

**PENGARUH PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN PUKULAN
SERVIS PANJANG FORHAND DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS
PADA ATLET PUTRA 10-15 TAHUN PB BANK RIAU KEPRI
PEKANBARU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk

Memperoleh gelar Strata 1 pada

Program Studi Pendidikan Jasmani

Kesehatan dan Rekreasi

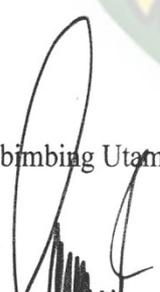


OLEH

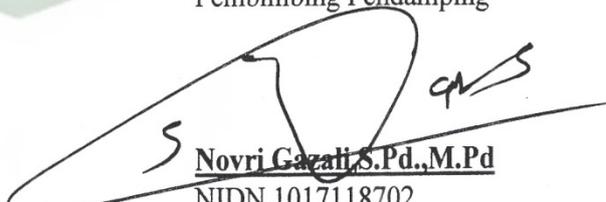
JUMRAH ARIANDI

NPM. 146610880

Pembimbing Utama


Merlina Sari, S.Pd., M.Pd
NIDN.1021098603

Pembimbing Pendamping


Novri Gazali, S.Pd., M.Pd
NIDN.1017118702

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2020

PENGESAHAN SKRIPSI

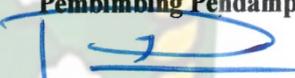
Nama : Jumrah Ariandi
NPM : 146610880
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakulta : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Panjang *Forhand* Dalam Permainan Bulutngkis Pada Atlet Putra 10-15 Tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru**

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama

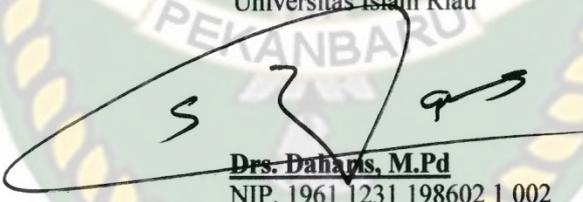

Merlina Sari, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1021098603

Pembimbing Pendamping

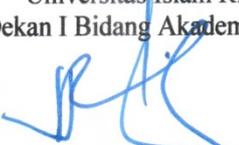

Novri Gazali, S.PD., M.Pd
NIDN. 1001019101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Dahayis, M.Pd
NIP. 1961 1231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau
Wakil Dekan I Bidang Akademik FKIP UIR

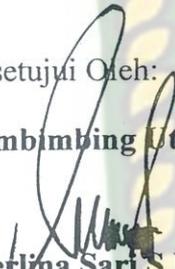

Dr. Sri Amnah S, Pd., M.Pd
NIP. 1970 1007 1998 032003
NIDN. 000 710 7005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Jumrah Ariandi
NPM : 146610880
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Panjang *Forhand* Dalam Permainan Bulutngkis Pada Atlet Putra 10-15 Tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru**

Disetujui Oleh:

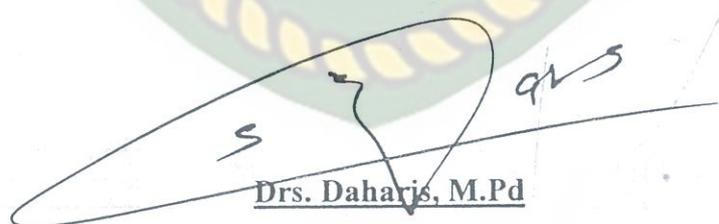
Pembimbing Utama


Merlina Sari, S.Pd., M.Pd
NIDN : 1021098603

Pembimbing Pendamping


Novri Gazal, S.PD., M.Pd
NIDN. 1001019101

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharjis, M.Pd

NIP. 1961 1231 198602 1 002
Pembina Tk. I/Lektor Kepala IV/b
NIDN. 0020046109
Sertifikat Pendidik. 101345502295

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah:

Nama : Jumrah Ariandi
NPM : 146610880
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

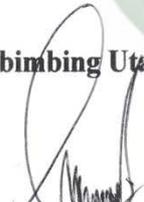
Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Panjang Forhand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet 10-15 Tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru

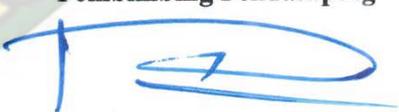
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui oleh:

Pembimbing Utama


Merlina Sari, S.Pd., M.Pd
NIDN : 1021098603

Pembimbing Pendamping


Novri Gazali, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1001019101

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan penulisan proposal ini, dengan judul **“Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Forhand Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet 10-15 Tahun Pb Angkasa Pekanbru”**. Penulisan proposal ini merupakan salahsatu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian proposal ini.

Pekanbaru, Februari 2019

Jumrah Ariandi
NPM. 14661 0880

ABSTRAK

Jumrah Ariandi 2019: Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Panjang *Forehand* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Putra 10-15 Tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru.

Penelitian ini dilatarbelakangi pukulan servis *forehand* panjang pemain usia 10-15 tahun yang relatif kurang akurat serta belum adanya program latihan yang bermaterikan servis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan servis panjang *forehand* dalam permainan bulutangkis pada atlet 10-15 tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan perlakuan (*treatment*) sebanyak 12 kali pertemuan. Populasi penelitian ini adalah pemain usia 10-15 tahun di Pb Bank Riau Kepri sebanyak 10 pemain. Tes ketepatan pukulan servis *forehand* panjang menggunakan instrumen tes ketrampilan *Long Serve Test* Scott-Fox oleh Nurhasan (2001:182) dengan validitas 0,54 dan reabilitas 0,77. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dan

sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai $t_{hitung} 3,86$ dengan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.005$. Nilai rerata hasil ketepatan pukulan servis *forehand* panjang awal atau *pretest* sebesar 44,90, sedangkan ketepatan *posttest* naik menjadi 58,10. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, artinya ada pengaruh permainan target terhadap ketepatan servis panjang *forehand* dalam permainan bulutangkis pada atlet putra 10-15 tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru.

Kata kunci : Ketepatan, Servis Forehand Panjang, Permainan Target

ABSTRACT

Jumrah Ariandi 2019: The Effect of Target Games on the Accuracy of Srvis Long Forhand Punch in Badminton Games in Male Athletes 10-15 Years in Bank Riau Kepri Pekanbaru.

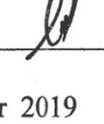
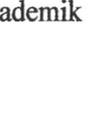
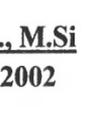
This research is motivated by the long service punches of forehand players aged 10-15 years which are relatively inaccurate and there is no training program with service standards. This study aims to determine the effect of target play on the accuracy of the forehand long service punches in badminton games on 10-15 years of athletes in Bank Riau Kerpi Pekanbaru. This research is an experimental research of one group pretest-posttest design with 12 treatments. The population of this study was 10 players aged 10-15 years in PB Bank Riau Kepri with 10 players. The accuracy test for the long forehand service is using the Scott-Fox Long Serve Test by Nurhasan (2001: 182) with a validity of 0.54 and a reliability of 0.77. Data analysis techniques in this study used the t-test, which is by comparing the results of the pretest with the results of the posttest in the experimental group and had previously been tested for normality and homogeneity. Based on the analysis of the results of research and discussion, the value of $t_{count} 3.86$ is obtained with a significance value of $0.000 < 0.005$. The mean value of the accuracy of the initial long forehand service stroke is 44.90, while the accuracy of the posttest rises to 58.10. Thus it can be concluded that H_0 is accepted, meaning that there is an effect of target play on the accuracy of the long service forehand in badminton games in male athletes 10-15 years Bank Riau Riau Islands Pekanbaru.

Keywords: Accuracy, Long Forehand Service, Target Games

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Jumrah Ariandi
NPM : 146610880
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing pendamping : Merlina Sari,S.Pd.,M.Pd
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Panjang Forhand Dalam Permainan Bulutngkis Pada Atlet Putra 10-15 Tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
19-06-2017	Pendaftaran judul dan diberikan pembimbing	
09-05-2019	<i>Revisi selama bimbingan proposal (bimbingan pertama)</i>	
09-05-2019	<i>Revisi selama bimbingan proposal(bimbingan kedua)</i>	
15-05-20019	Acc ujian proposal	
17-05-2019	Ujian Seminar Proposal	
01-08-2019	Revisi Seminar Proposal	
22-11-2019	Perbaiki tabel grafik	
22-11-2019	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, 22 November 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah S., S.Pd., M.Si
NIP. 1970 10071998 032002
NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Jumrah Ariandi
NPM : 146610880
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing pendamping : Novri Gazali,S.Pd.,M.Pd
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Panjang *Forhand* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Putra 10-15 Tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
19-06-2017	Pendaftaran judul dan diberikan pembimbing	
09-05-2019	<i>Revisi selama bimbingan proposal (bimbingan pertama)</i>	
09-05-2019	<i>Revisi selama bimbingan proposal (bimbingan kedua)</i>	
15-05-2019	Acc ujian proposal	
17-05-2019	Ujian Seminar Proposal	
01-08-2019	Revisi Seminar Proposal	
15-11-2019	Perbaiki peneulisan	
22-11-2019	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, September 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Annah S, S.Pd., M.Si
NIP. 1970 10071998 032002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jumrah Ariandi
NPM : 146610880
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Panjang *Forhand* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Putra 10-15 Tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru.**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi ini yang merupakan duplikasi dan atau skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 22 November 2019



Jumrah Ariandi
NPM. 146610880

DAFTAR ISI

Lampiran	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	
DAFTAR GRAFIK	
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah	4
C. PembatasanMasalah	5
D. RumusanMasalah	5
E. TujuanPenelitian.....	5
F. ManfaatPenelitian.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasn Teori.....	7
1. Hakikat Bulutangkis	7
a. Pengertian Bulutangkis	7
b. Pengertian Servis.....	8
c. Teknik pukulan Servis Panjang	11
2. Hakekat Ketepatan Servis.....	15
a. Daerah Sasaran padaservispanjang <i>Forehand</i>	16
3. Hakekat Permainan Target.....	17
a. Pengertian Permainan Target	17
b. Pelaksanaan Permainan Target.....	18
B. KerangkaPemikiran	18
C. Hipotesis.....	19

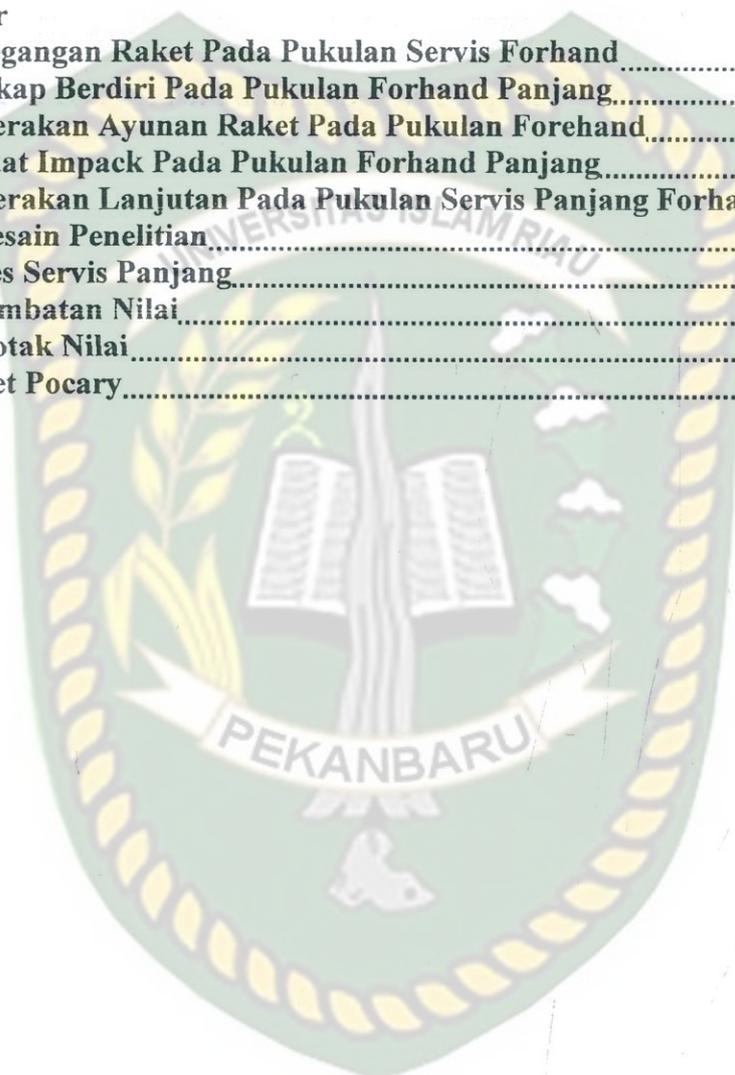
BAB III METODE PENELITIAN

A. JenisPenelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel	23
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	23
D. Pengembangan Instrument	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	26

DAFTAR PUSTAKA.....	29
----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Pegangan Raket Pada Pukulan Servis Forhand	13
2. Sikap Berdiri Pada Pukulan Forhand Panjang	13
3. Gerakan Ayunan Raket Pada Pukulan Forehand	14
4. Saat Impack Pada Pukulan Forhand Panjang	15
5. Gerakan Lanjutan Pada Pukulan Servis Panjang Forhand	15
7. Desain Penelitian	24
8. Tes Servis Panjang	28
9. Jembatan Nilai	19
10. Kotak Nilai	20
11. Get Pocary	21



DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Nama-Nama Atlet Putra Usia 10-15 Tahun PB Bank Riau Kepri..	26
2. Data Hasil Pre-Tes Pukulan Servis Panjang Forhand.....	33
3. Data Pos-Tes Hasil Pukulan Servis Panjang Forhand.....	34
4. Klasifikasi Hasil Pre-Test Dan Pos-Test.....	36



DAFTAR GRAFIK

Grafik	halaman
1. Data pre-test hasil pukulan servis panjang forhand.....	33
2. Data pos-test hasil pukulan servis panjang forhand.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Program Latihan.....	39
2. Dokumentasi Penelitian.....	65



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh dari gangguan penyakit. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dan baik.

Olahraga di sekolah merupakan bagian dari tujuan Pendidikan Nasional, yang mana pengajarannya hanya mengajarkan kemampuan gerak dari keterampilan dasar dan kurangnya keseriusan dalam olahraga, sehingga prestasi olahraga tidak bisa muncul dari kegiatan olahraga yang kurang terprogram. Oleh karena itu diadakan ekstrakurikuler olahraga prestasi yang di selenggarakan di luar jam intrakurikuler dengan maksud menemukan dan membina bibit olahragawan dari tingkat junior (dari kecil).

Sebagaimana tertuang dalam undang-undang sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 6 ayat 25 mengatakan bahwa “Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat di bentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta di selenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa dengan adanya olahraga pada organisasi olahraga akan dapat mencari pemain yang berbakat, sehingga setiap organisasi olahraga dapat melahirkan siswa/atlet yang memiliki kualitas dalam setiap bidang-bidang olahraga.

Hal ini diketahui bahwa pentingnya olahraga, maka di perlukan suatu pendidikan olahraga di organisasi olahraga. Hal ini mulai di laksanakan serta di tujukan kepada anak didik di sekolah dasar hingga sekolah tinggi, tujuannya sebagai pembinaan kegiatan jasmani dan rohani bagi setiap orang dalam rangka pembinaan bangsa.

Bulutangkis atau badminton merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia. Akan tetapi, asal muasal olahraga ini belum diketahui secara pasti. Permainan semacam ini sudah dilakukan anak-anak dan orang dewasa lebih dari 2000 tahun lalu di India, Jepang, Thailand, Yunani dan Tiongkok. Dari beberapa literatur, diperoleh keterangan bahwa permainan bulutangkis atau badminton pertama kali dimainkan di India dengan nama "*Poona*". Permainan *poona* dibawa oleh perwira-perwira Inggris yang pernah bertugas di India. Di Inggris, permainan ini pertama kali dikenal masyarakat dengan nama "*battledore*".

Permainan bulutangkis sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. Tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi permainan bulutangkis dapat dijadikan sarana prestasi. Berbagai kejuaraan bulutangkis rutin diadakan, mulai dari kejuaraan di tingkat RT, RW, Desa, Provinsi samapi kejuaraan tingkat nasional. Setiap cabang olahraga memiliki teknik dasar yang harus dikuasai

terlebih dahulu oleh para atlet atau pemainnya. Begitu juga dalam olahraga bulutangkis, seorang pemain dituntut untuk menguasai salah satu komponen dasar yaitu teknik dasar untuk mencapai prestasi.

Pencapaian prestasi bulutangkis dapat optimal jika latihan dilakukan sejak usia dini. Adanya waktu yang terprogram dan kesempatan berlatih yang lebih banyak, maka diharapkan anak-anak tersebut tumbuh menjadi pemain bulutangkis yang baik dan handal. Salah satu faktor yang dapat mengoptimalkan pencapaian prestasi dalam bulutangkis yakni dengan dibentuknya perkumpulan bulutangkis usia dini.

Diantara teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis, dalam penelitian ini, peneliti menemukan salah satu jenis teknik sebagai kajian utama penelitian, yaitu teknik pukulan, dalam hal ini adalah pukulan servis panjang *forehand*. pukulan servis merupakan pukulan pertama yang mengawali suatu permainan bulu tangkis”, Dan servis badminton ini ada dua teknik yaitu pukulan servis *forhand* dan pukulan servis *backhand*.

PB Bank Riau Kepri memiliki atlet dari berbagai kelompok umur. Setiap kelompok umur memiliki tingkat penguasaan teknik pukulan yang berbeda, contohnya kelompok usia dini, dimana mereka termasuk dalam kelompok pemula. Hal yang dilakukan untuk mengetahui hasil pukulan servis panjang seorang pemain bulutangkis, dilakukan tes hasil pukulan servis panjang.

Berdasarkan observasi peneliti di PB Bank Riau Kepri, pukulan servis Rata-rata yang dilakukan pemain masih tanggung atau menyamping. Belum diketahui penyebab nya, besar kemungkinan belum dilaksanakan latihan khusus untuk

mengembangkan ketepatan teknik servis panjang *forehand* pada atlet PB Bank Riau Kepri atau kurangnya keseriusan atlet pada saat latihan.

Untuk mengatasi masalah yang dibahas di atas dengan tujuan agar kemampuan pemain PB Bank Riau Kepri tahun ini semakin meningkat, khususnya dalam teknik ketepatan servis panjang *forehand*, maka terobosan yang dilakukan adalah dengan menerapkan salah satu jenis permainan, yaitu permainan target. Oleh sebab itu, untuk menguji dan membuktikan dengan penelitian, sehingga judul yang dipilih adalah “Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis panjang *Forehand* dalam Permainan Bulutangkis pada Pemain PB Bank Riau Kepri”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Servis panjang *forehand* pemain PB Bank Riau Kepri masih tanggung dan menyamping.
2. Belum diketahui faktor penyebab kurangnya ketepatan pukulan servis panjang *forehand* di PB Bank Riau Kepri.
3. Belum diketahui peningkatan ketepatan servis panjang *forehand* melalui permainan target.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan yang diidentifikasi serta keterbatasan masalah, pokok permasalahan yang diteliti hanya mencakup beberapa aspek, yaitu tentang Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis *Forehand* Panjang dalam Permainan Bulutangkis pada Pemain PB Bank Riau Kepri.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah Ada Pengaruh Permainan Target terhadap Ketepatan Servis *Forehand* Panjang pada atlet PB Bank Riau Kepri?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah pengaruh ketepatan servis *forehand* panjang atlet PB Bank Riau Kepri melalui permainan target.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi atlet, menambah pengetahuan tentang servis *forehand* panjang agar dapat mengembangkan kemampuan diri.
- b. Bagi pelatih, memberikan masukan berupa pengetahuan dan informasi bahwa permainan target dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan ketepatan servis *forehand* panjang.

- c. peneliti berikutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan bagi penelitian selanjutnya, khususnya penelitian yang berkaitan dengan ketepatan servis *forehand* panjang dengan permainan target.
- d. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S-1 di Universitas Islam Riau.
- e. Bagi masyarakat, memandang PB Bank Riau Kepri sebagai wadah yang dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengembangkan bakat bermain bulutangkis.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Bulutangkis

a. Pengertian Bulutangkis

Menurut Grice (2007:1) permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan, baik pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai persaingan. Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari segi relatif lambat hingga sangat cepat di sertai gerakan tipuan.

Menurut Subardjah (2001: 3) bulutangkis merupakan sebuah permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan kok di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kok dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung, masing-masing pemain berusaha agar *shuttlecock* tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila *shuttlecock* jatuh di lantai menyangkut di net, maka

permainan terhenti.

Bulutangkis dapat dimainkan secara tunggal, putra melawan putra atau putri melawan putri, maupun secara ganda, pasangan putra melawan pasangan putra atau pasangan putri melawan pasangan putri. Sebagaimana karakteristik permainan bulutangkis mengandung unsur ketrampilan gerak, yaitu berupa teknik dasar memegang raket, pukulan pertama (*service*), pukulan melampaui kepala (*overhead stroke*), dan pukulan dengan ayunan rendah (*underhead stroke*) di dalam permainan bulutangkis. Berbagai macam teknik pukulan diantaranya : *overhead, lob, dropshoot, smash, netting, backhand, forehand* (Purnama 2010:13)

Tidak dapat dipungkiri bahwa permainan olahraga badminton selain untuk olahraga dapat juga dijadikan salah satu objek yang memiliki banyak manfaat. Contohnya seperti dalam kenyataan, bulutangkis dapat dijadikan hiburan bagi sekelompok orang yang tidak memiliki banyak waktu untuk bertemu. Dengan adanya bulutangkis, para pemainnya dapat saling berinteraksi sehingga akan terjadi komunikasi yang akhirnya dapat menjadi suatu hubungan yang berkelanjutan dalam hal di luar lapangan, contohnya dalam hal bisnis.

b. Pengertian Servis

Servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Seseorang pemain yang tidak bisa melakukan servis dengan benar akan terkena *fault*. Menurut Poole (2013:21) pukulan servis merupakan pukulan pertama yang mengawali suatu permainan bulutangkis.

Ada beberapa jenis servis bulutangkis. Setiap jenis servis memukul

shuttlecock dengan caranya yang khas, sebab itu masing- masing mempunyai hal-hal yang menguntungkan dan merugikan. Macam-macam bentuknya meliputi servis pendek, panjang, datar dan servis kedut.

1. Servis Pendek (*Short Service*)

Servis pendek yaitu *service* dengan mengarahkan *shuttlecock* pada bagian depan lapangan lawan, dan biasanya di lakukan dalam permainan ganda (Subarjah 2001:35).

2. Servis Panjang (*Long Service*)

Servis panjang adalah servis yang biasa digunakan dalam permainan tunggal. Shuttlecock melambung tinggi dan jatuhnya dibidang belakang pemain lawan, sedekat mungkin dengan garis belakang lawan (Purnama 2010:18)

3. Servis Datar (*Drive Service*)

Servis datar adalah servis cepat yang digunakan untuk menipu lawan, karena gerakannya servis ganda yang rendah dan datar, biasanya di arahkan ke sisi *backhand* lawan (Grice 2007:29)

4. Servis Kedut (*Flick Service*)

Servis kedut adalah pukulan servis yang dilakukan dengan cara cambukan. Menurut (Subarjah 2001:36) gerakan dalam melakukan pukulan adalah sama dengan cara melakukan servis pendek, tetapi setelah terjadi persentuhan raket dengan *shuttlecock* (*Impack*), secara mendadak pukulan itu dicambukkan atau dikedutkan. Biasanya servis di gabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu *service forehand* atau *backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya

sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

5. Servis *Forehand*

Servis *forehand* pendek (*short forehand service*)

- a. Variasi arah dan sasaran servis pendek ini dapat dilatih secara otodidak dan sistematis.
- b. *Shuttlecock* harus dipukul dengan ayunan raket relatif pendek.
- c. Pada saat perkenaan dengan kepala (daun) raket dan *shuttlecock*, siku dalam keadaan bengkok, untuk menghindari tenaga dari pergelangan tangan, dan perhatikan peralihan titik beratbadan.
- d. Cara latihannya adalah dengan sejumlah *shuttlecock* dan dilakukan berulang-ulang.

6. Servis *forehand* panjang (*long forehand service*)

- a. Jenis servis ini terutama digunakan dalam permainan tunggal.
- b. *Shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar *shuttlecock* melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapanganlawan.
- c. Saat memukul *shuttlecock*, kedua kaki terbuka selebar panggul dan kedua telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai.
- d. Perhatikan gerakan ayunan raket, kebelakang, kedepan dan setelah melakukan pukulan.
- e. Biasakan selalu berkonsentrasi sebelum memukul *shuttlecock*.
- f. Hanya berlatih tekun dan berulang-ulang tanpa mengenal lelah, dapat menguasai teknik servis *forehand* tinggi dan sebaik-baiknya.

Hal-hal yang harus diingat dalam melakukan *long forehand service* :

a) Tahap Persiapan

Peganglah raket dengan pegangan *shake hand*, berdirilah dengan kaki diregangkan selebar bahu dengan satu didepan dan satu di belakang, *shuttlecock* di pegang pada ketinggian pinggang, berat badan pada kaki bagian belakang, tangan yang memegang raket pada posisi belakang (Grice,2007:26).

b) Tahap Pelaksanaan

Berat badan dipindahkan ke depan, tangan diayunkan dari belakang ke depan dan disentakkan pergelangan tangan, lakukan kontak pada ketinggian lutut, *shuttlecock*akan melambung tinggi dan jatuhnya dibidang kotak belakang. (Grice,2007:26).

c. Teknik Pukulan Servis Panjang

Servis panjang adalah servis yang biasa digunakan dalam permainan tunggal. Shuttlecock melambung tinggi dan jatuhnya dibidang belakang pemain lawan,sedekot mungkin dengan garis belakang lawan (Purnama 2010:18).

Dalam melakukan servis panjang, pemain harus memperhatikan gerakan ayunan raket, yaitu ke belakang atau ke depan. Pukulan harus dilakukan dengan sempurna diikuti gerak peralihan titik berat badan, dari kaki belakang ke kaki depan, yang harus berlangsung secara harmonis.

Menurut Purnama (2010:18), tujuan servis *forehand* panjang yang baik antara lain :

a. Untuk menghindari permainan depan bagi lawan yang bagus main *netting*.

- b. Untuk mempercepat kelelahan fisik lawan, pada saat lawan sudah mulai kehabisan tenaga.
- c. Mengukur kemampuan *smash* lawan, dan
- d. Membuka posisi depan lawan.

Servis panjang ini termasuk jenis pukulan *underhand stroke*, yaitu pukulan yang dilakukan dengan ayunan raket dari bawah ke atas. Servis panjang sering digunakan untuk permainan tunggal, sehingga diharapkan dengan laju *shuttlecock* yang melambung ke arah lapangan lawan, permainan akan terjadi *rally* yang lama dan panjang. Dilakukan dengan cara memukul *shuttlecock* dengan kekuatan penuh agar *shuttlecock* yang dipukul jatuh menurun tegak lurus ke bawah.

Dengan daerah sasaran servis panjang *forehand* adalah daerah belakang lapangan yaitu daerah yang mempunyai perbatasan antara garis batas belakang untuk permainan tunggal dan garis batas belakang untuk servis ganda dengan garis batas tengah dan garis batas tepi untuk permainan tunggal. Ketrampilan tes servis yang melambung tinggi ke belakang di daerah bidang lapangan pihak lawan. Mengenai urutan-urutan dalam melakukan servis *forehand* panjang adalah sebagai berikut:

- a. Pegangan Raket pada Pukulan Servis panjang *Forehand*

Seperti halnya permainan bulutangkis pada umumnya, cara memegang raket pada pukulan servis panjang *forehand* adalah pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan. Pegangan cara ini dinamakan *shakehand grip*, caranya adalah memegang raket seperti orang berjabat tangan.



Gambar 1. Pegangan Raket pada Pukulan Servis *Forehand*
(infopenjaskes.blogspot.com)

b. Sikap Berdiri pada Pukulan panjang *Forehand*

Sikap berdiri pada saat pukulan servis panjang *forehand* dilakukan dengan cara pemain berdiri di sudut depan garis tengah pada daerah servis kira-kira setengah meter di belakang garis servis pendek, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, sementara berat badan bertumpu pada kaki belakang. Pada saat *shuttlecock* dipukul, pindahkan berat badan ke depan (Subarjah,2009:24).

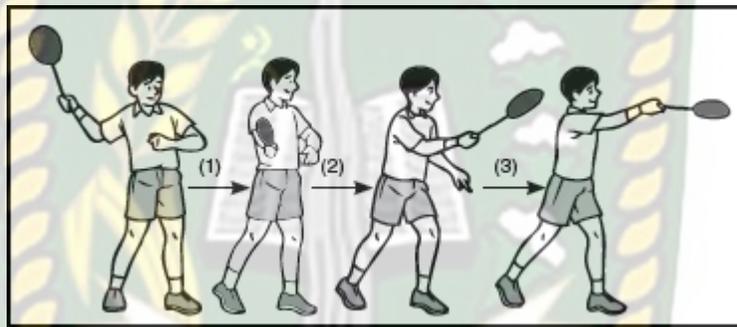


Gambar 2. Sikap Berdiri pada Pukulan *Forehand* Panjang
(Sadewa,2016:18)

c. Gerakan Ayunan Raket pada Pukulan servis panjang *Forehand*

Ayunan raket pada pukulan servis panjang *forehand*, dimulai dengan menahan

tangan yang memegang raket pada posisi *backswing* (ayunan ke belakang) dengan tangan dan pergelangan tangan berada pada posisi menekuk, pada saat melepaskan bola dan berat badan dari kaki yang di belakang ke kaki yang di depan, gunakan gerakan menelungkupkan tangan bagian bawah dan sentakkan pergelangan tangan. Lakukan kontak pada ketinggian lutut, pada saat bola melambung tinggi dan jauh, akhiri dengan gerakan raket yang mengarah ke atas lurus dengan gerakan bola, sehingga raket di depan dan di atas bahu tangan yang tidak memegang raket (Grice,2007:26).



Gambar 3. Gerakan Ayunan Raket pada Pukulan *Forehand*.
(akuanak-sekolah.blogspot.com.)

d. Saat *Impack* pada Pukulan servis panjang *Forehand*

Saat *impack* adalah saat raket bertemu dengan *shuttlecock*, gerakan ayunan lengan dari belakang ke depan tidak berhenti dan tetap bergerak dengan kecepatan yang sama dengan ayunan yang mula. Sudut permukaan raket arah *shuttlecock*. Pada saat kontak putaran tangan bagian bawah dan gerakan pergelangan tangan merupakan sumber dari tenaga yang dikeluarkan (Grice,2007:26).



**Gambar 4. Saat *Impack* pada Pukulan *Forehand Panjang*
(Sadewa,2016:20)**

e. Gerakan Lanjutan pada Pukulan servis panjang *Forehand*

Gerakan akhir atau gerakan lanjutan servis panjang *forehand* adalah ke arah atas dengan arah yang sejalan dengan bola dan berakhir di atas bahu tangan yang tidak memegang raket (Tony Grice, 2007:26). Gerakan lengan lanjutan dari melakukan pukulan servis panjang *forehand* ini sampai di depan atas badan. Seluruh gerakan cara memukul ini dimulai dari gerakan kaki, badan, ayunan tangan dan terakhir dilanjutkan dengan mencambukkan pergelangan tangan.



**Gambar 5. Gerakan Lanjutan pada Pukulan servis panjang *Forehand*
(Sadewa,2016:21)**

2. Hakekat Ketepatan Servis

Ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan servis panjang *forehand* dalam bulutangkis merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Di dalam penelitian ini pengertian ketepatan lebih diartikan pada ketepatan sasaran dalam melakukan pukulan servis panjang *forehand*.

a. Daerah Sasaran pada Pukulan Servis Panjang *Forehand*

Sasaran tes servis *forehand* panjang ini adalah daerah *back boundary* atau daerah belakang lapangan, yaitu daerah yang mempunyai perbatasan antara garis batas belakang untuk permainan tunggal dan garis batas belakang untuk servis ganda dengan garis batas tengah dan garis batas tepi untuk permainan tunggal. (Poole,2013:23)

Faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan ialah :

1. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi.
2. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
3. Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
4. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan.

Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut :

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara-cara pengembangan ketepatan adalah :

- a. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa).
- b. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari lambat menuju cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari siswa.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan uji coba maupun resmi.

Yang dimaksud dengan ketepatan servis pendek dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk memukul *shuttlecock* yang bergerak bebas dengan pukulan servis pendek, mengarahkan, serta menempatkan secara tepat pada sasaran, yaitu ke sudut titik perpotongan antara garis servis didepan dengan garis tengah dan garis servis dengan garis tepi, sedangkan jalannya *shuttlecock* menyusur tipis melewati net.

3. Hakekat Permainan Target

a. Pengertian Permainan Target

Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai.

Menurut Yuyun Ari Wibowo sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi, apabila aktivitas target games dilakukan berulang-ulang maka akan terbentuk sifat-sifat yang terdapat dalam target games. Konsep diri siswa dapat terbentuk dari aktivitas target games memberikan kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses pembentukan karakter yang kuat. (Yuyun Ari Wibowo, 2013:5)

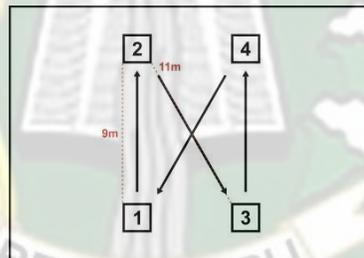
b. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Target

Dalam permainan target, 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. Jadi, hanya dengan kemampuan diri sendiri yang akan menentukan hasilnya. Semakin akurat, maka hasilnya semakin baik. Amat Komari (2008: 11) mengemukakan memukul *shuttlecock* atau bola menuju sasaran, mengajarkan anak untuk mengembangkan perasaan gerak dan melatih kecermatan yang termasuk unsur penting dalam permainan bulutangkis. Kecermatan harus dilatih sejak dini agar anak dibiasakan dapat mengukur seberapa besar kekuatan yang digunakan untuk memukul *shuttlecock* agar tidak keluar lapangan tetapi juga jauh dari jangkauan lawannya. Bentuk

permainannya sebagai berikut:

1) Jembatan Nilai

Permainan ini menggunakan raket dan *shuttlecock* dengan sasaran kertas berwarna. Subjek memukul *shuttlecock* dengan teknik servis *forehand*. Target berjarak 6,5 meter dan 7 meter. Di setiap bingkai, subjek mempunyai 5 kesempatan memukul. Jika *shuttlecock* berhasil jatuh di sasaran, maka subjek akan mendapat nilai 2. Tujuan permainan ini agar subjek melatih pergelangan tangan dan memahami konsep ketepatan.



Gambar 9. Jembatan Nilai
(Sadewa,2016:34)

Keterangan :

- : Target
 → : Arah pukulan
 : Jarak (meter)

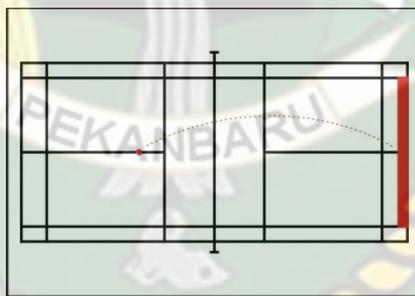
Cara melakukannya sebagai berikut :

1. Subjek memulai dari kertas “1” dengan berdiri menginjak kertas, membawa sebuah raket dan *shuttlecock*.

2. Subjek memukul dengan teknik servis *forehand*.
3. Subjek memukul *shuttlecock* ke bingkai urutan 2 di depannya. *Shuttlecock* harus dipukul melambung ke arah sasaran. Subjek mendapatkan 5 kali kesempatan melakukan pukulan. Jika tepat sasaran, subjek mendapat nilai 1.
4. Subjek melakukan pukulan sampai bingkai warna terakhir.

2) Kotak Nilai

Permainan ini membutuhkan raket, *suttlecock* dan lapangan bulutangkis yang sebenarnya. Subjek berusaha memukul *suttlecock* ke arah target, yaitu kotak dengan lebar 60cm di ujung lapangan. Setiap subjek memiliki kesempatan memukul sebanyak 20 kali. Jika mengenai target, maka subjek mendapatkan nilai 1. Tujuan dari permainan ini agar subjek memahami konsep ketepatan.



Gambar 10. Kotak Nilai
(Sadewa,2016:35)

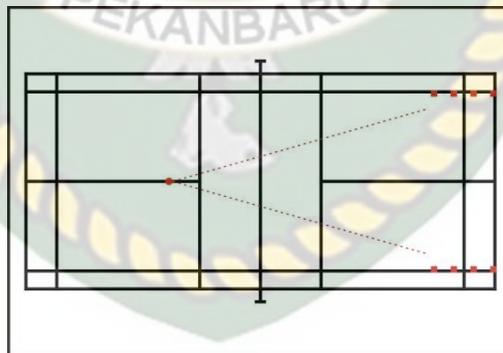
Keterangan :

- : Subjek
- - - : Arah memukul *suttlecock*
- : Target

2. Subjek berusaha mengarahkan *suttlecock* ke arah target, yaitu kotak dengan lebar 60cm.
3. Subjek mendapat kesempatan memukul 20 kali.
4. Jika *suttlecock* mengenai sasaran, subjek memperoleh nilai 1.

3) Get Pocary

Permainan ini membutuhkan raket, *suttlecock* dan lapangan bulutangkis yang sebenarnya. Subjek berusaha memukul *suttlecock* ke arah target, yaitu botol pocari sweat. Setiap subjek memiliki kesempatan memukul sebanyak 20 kali, 10 pukulan ke arah kanan lapangan dan 10 pukulan ke kiri lapangan. Jika mengenai target, maka subjek boleh memiliki pocari sweat tersebut. Tujuan dari permainan ini agar subjek memahami konsep ketepatan.



Gambar 11. *Get Pocary*

(Sadewa,2016:36)

Keterangan



: Target

- : Arah
 ● : Posisi subjek

2. Subjek berusaha mengarahkan *suttlecock* ke arah target berupa botol pocari sweat.
3. Subjek mendapat kesempatan memukul 20 kali, 10 kali ke arah kanan dan 10 ke arah kiri.
4. Jika *suttlecock* mengenai sasaran, subjek boleh memiliki pocari sweat tersebut.

B. Kerangka Pemikiran

Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat populer dan tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia, karena permainan ini bersifat individual yang dapat dilakukan secara perorangan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Pemain bulutangkis harus bisa menguasai teknik-teknik dalam permainan bulutangkis agar dapat bermain dengan baik.

Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai pemain dalam permainan bulutangkis antara lain *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, dan *drive*. Semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* dan *footwork* yang benar. Dalam olahraga bulutangkis salah satu yang harus dikuasai dengan baik adalah servis. Servis memegang peranan penting dalam permainan bulutangkis. Setiap pemain harus memiliki kemampuan servis yang memadai untuk memenangkan permainan.

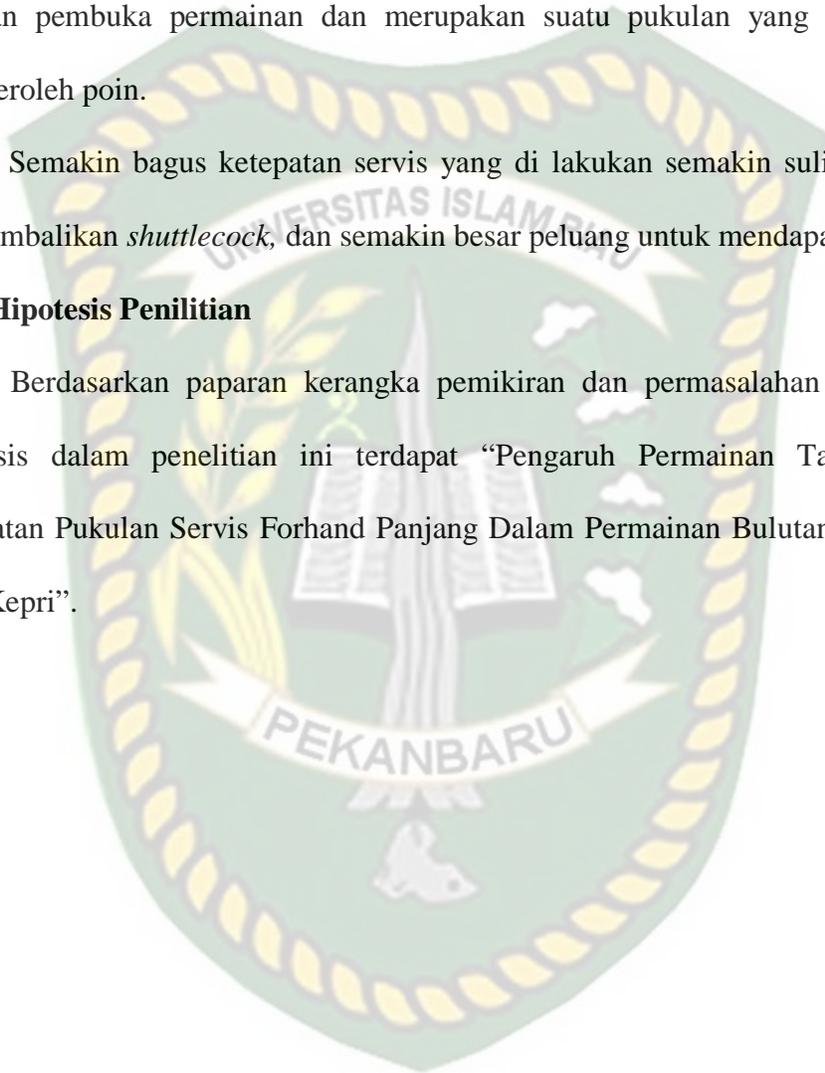
Pukulan servis *forehand* panjang merupakan pukulan servis yang dilakukan

dengan cara menerbangkan *shuttlecock* setinggi-tingginya dan jatuh ke garis belakang bidang permainan lawan. Pukulan tinggi ini sangat cocok dipergunakan dalam permainan tunggal. Pukulan servis panjang dalam bulutangkis merupakan jenis pukulan pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting untuk memperoleh poin.

Semakin bagus ketepatan servis yang di lakukan semakin sulit lawan untuk mengembalikan *shuttlecock*, dan semakin besar peluang untuk mendapatkan poin.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini terdapat “Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Forhand Panjang Dalam Permainan Bulutangkis PB Bank Riau Kepri”.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan bentuk rancangan *one-group pretest-posttest design* yang digambarkan sebagai berikut. Penelitian eksperimen adalah hubungan sebab akibat (hubungan kusal) antara dua faktor yang sengaja di timbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisahkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one pretest-posttest group* (Arikunto, 2010:124). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

O1x O2

Gambar 7. Desain Penelitian

Arikunto (2006:84)

Keterangan :

O1 : tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

X : perlakuan (*treatment*) menggunakan metode latihan permainan target.

O2 : tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

Dengan menggunakan sampel 12 pemain dari PB Bank Riau Kepri Pekanbaru, kemudian dilakukan *pre-test* atau tes awal, setelah itu atlet diberi perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah) *treatment*. Sehingga hasil dari *treatment* diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah *treatment*.

Treatment yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk permainan target peserta pemain PB Angkasa Pekanbaru. *Treatment* dilaksanakan lima kali per minggu dengan waktu tatap muka 60 menit terbagi dalam beberapa tahap latihan selama 12 kali pertemuan ditambah 2 kali pertemuan digunakan untuk pelaksanaan *pretest* dan *posttest*. Disini *treatment* dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan karena dari hasil *pretest* ingin mencari presentase peningkatan. Apabila selama 12 kali perlakuan hasil *posttest* dari *testi* sudah meningkat maka pemberian *treatment* dikatakan berhasil. Pendahuluan dilakukan dengan pemanasan statis dinamis, senam diikuti sprint, kemudian melakukan latihan inti yaitu permainan target. Kemudian untuk penutup dilakukan pendinginan dan evaluasi.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya” Sugiyono (2012:117). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra 10-15 tahun PB Angkasa pekanbaru sebanyak 10 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006 : 134) Didalam penarikan sampel apabila kurang dari seratus. Lebih baik semuanya atau sampel penuh. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik sampel *total sampling*. Oleh karena jumlah sampel dalam penelitian ini adalah atlet laki-laki berjumlah 10 orang.

Tabel 1. Nama-nama Atlet Putra usia 10-15 Pb Bank Riau Kepri

No	Nama
1.	Abi
2.	Azkah
3.	Billy
4.	Bostanto
5.	Catur
6.	Dani
7.	Faith
8.	M.Rio
9	M.Riski
10.	M.Sifa

C. Definisi Operasional

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah :Permainan target yang diberikan dalam penelitian ini adalah permainan yang

dipergunakan untuk mencapai penguasaan ketepatan servis *forehand* panjang, yaitu Bingkai Target, *Get Pocary*.

1. Servis adalah modal awal dalam permainan bulutangkis, selain untuk menentukan akan bermain menyerang atau bertahan. Servis *forehand* panjang dilakukan sebanyak 20 kali kesempatan untuk setiap subjek, baik saat *pretest* maupun *posttest*.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2010:262). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *long service* atau servis panjang. Oleh sebab itu untuk mendukung keberhasilan dalam suatu penelitian instrumen harus dirancang sedemikian rupa sehingga mampu menghasilkan data yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Adapun prosedur tes servis *forehand* panjang sebagai berikut:

- i. Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam ketepatan servis panjang.

Peralatan yang digunakan :

1. Raket
2. *Shuttlecock*
3. Net
4. Pita sepanjang net dengan lebar minimal 5 cm dan direntangkan

sejajar dengan net berjarak 14 *feet* atau 4,27 m dari net dengan tinggi 8 *feet* dari lantai.

5. Alat tulis

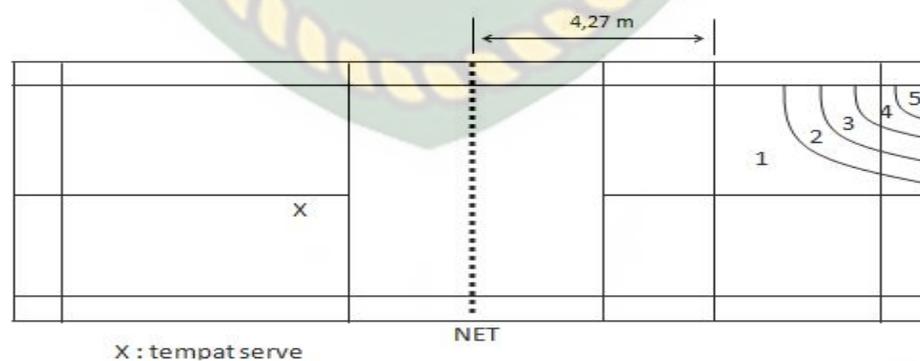
Petugas tes : Mengamati dan mencatat hasil tes sebaiknya 3 orang.

Pelaksanaan tes

6. Testi berdiri di area servis
7. *Shuttlecock* yang dipukul harus melewati tali atau di atas tali dengan cara servis yang sah ke arah sasaran.
8. Melakukan servis
9. Tiap-tiap bagian dilakukan 20 kali.

Penilaian/skor

Tes ini pertama kali diperkenalkan oleh Scott fox pada tahun 1959. Menurut Nurhasan (2001:181), kegunaan tes ini adalah untuk mengukur ketepatan memukul *shuttlecock* ke arah sasaran tertentu dengan teknik pukulan servis panjang atau servis tinggi.



Gambar 8

Tes Servis Panjang (Nurhasan, 2001:182)

Pelaksanaan:

Tester berdiri di daerah yang terletak sudut menyudut dengan bagian lapangan diberi sasaran. Kemudian *tester* melakukan servis, diarahkan ke daerah sasaran dan berusaha melewatkan *shuttlecock* diatas tali dengan teknik servis yang sah. Tiap *tester* diberi kesempatan melakukan servis sebanyak 20 kali kesempatan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, maka peneliti menyesuaikan permasalahan ini dengan metode penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi ini digunakan untuk memperoleh data tentang aktifitas *club* selama proses latihan dengan cara pengamatan langsung lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap kemampuan servis panjang *forhand* atlet putra usia 10-15 PB Bank Riau Kepri.

2. Wawancara

Teknik ini dilakukan kapan saja diperlukan untuk lebih akurat mendapatkan informasi yang akan dipergunakan sebagai data pendukung penelitian.

3. Pustaka

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan konsep atau kutipan-kutipan dan teori untuk dijadikan sebagai landasan teori yang dipergunakan dalam penelitian ini tentang pengaruh latihan permainan target terhadap kemampuan servis panjang *forhand* atlet putra usia 10-15 PB Bank Riau Kepri.

4. Tes dan Pengukuran

Menurut Arikunto (2006:150), Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan dan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif (Ismaryatti, 2008:1).

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis *Uji-t (t-test)*. Untuk mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas. Disamping normal juga harus homogen. Sampel-sampel yang berasal dari satu populasi dan diperkirakan sama, belum tentu demikian keadaannya. Apabila dua atau lebih sampel diperiksa dengan teknik tertentu dan ternyata homogen, maka dapat dikatakan bahwa sampel-sampel itu berawal dari populasi yang sama (Suharsimi Arikunto, 2010: 357).

Teknik analisa data dalam penelitian ini digunakan uji “t” yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}}$$

Keterangan :

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan *pre test* dengan *post test*

\sum = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah sampel

Hasil ini akan di uji taraf signifikan 5% atau taraf kepercayaan 95% dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan :

- 1) Apabila $t\text{-hitung} \geq$ dari $t\text{-tabel}$, hipotesis nihil ditolak.
- 2) Apabila $t\text{-hitung} <$ dari $t\text{-tabel}$, hipotesis nihil diterima.



BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskriptif data

Dalam sub bab ini di lakukan pemaparan dari hasil penelitian yaitu tentang pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan servis panjang *forhand* dalam permainan bulutangkis pada atlet putra 10-15 tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru.

1. Data Pre-Tes Hasil Pukulan Servis Panjang *Forhand* Bulutangkis Atlet 10-15 Tahun Pb Bank Riau Kepri

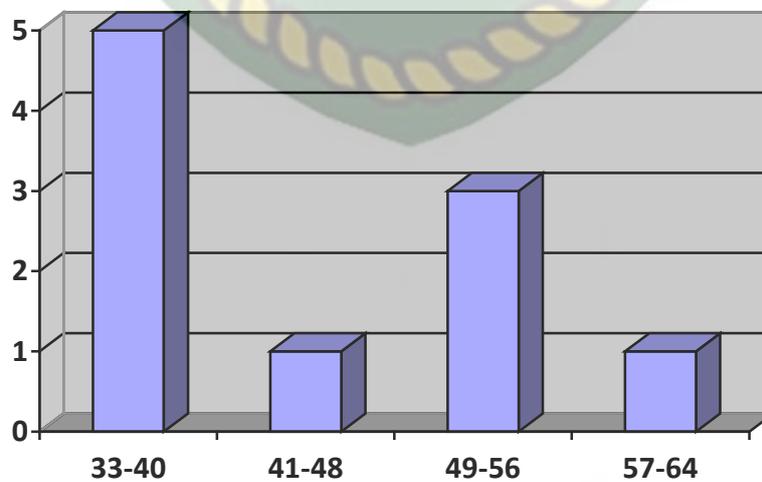
Setelah di lakukan pukulan servis panjang sebelum di lakukan permainan target terhadap ketepatan pukulan servis panjang *forhand* atlet putra 10-15 tahun Bank Riau kepri Pekanbaru di dapatkan data dengan uraian dalam distribusi frekuensi bahwa pada kelas pertama dengan rentang 33-40 terdapat 5 orang dengan persentase sebesar 50%, pada kelas kedua dengan rentang 41-48 terdapat 1 orang dengan persentase 10%, pada kelas ketiga dengan rentang 49-56 terdapat 3 orang dengan persentase 30%, pada kelas keempat dengan rentang 57-64 terdapat 1 orang dengan persentase 10%, maka untuk lebih jelas lihat tabel berikut:

Tabel 2: Data Pre-Tes Hasil Pukulan Servis Panjang *Forhand* Bulutangkis Atlet 10-15 Tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi relatif
1	33-40	5	50%
2	41-48	1	10%
3	49-56	3	30%
4	57-64	1	10%
Jumlah		10	100%

Selanjutnya dari hasil distribusi data di atas dapat kita klasifikasikan hasil pukulan servis panjang *forhand* bulutangkis atlet putra 10-15 tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru seperti grafik di bawah ini:

Grafik 1: Data Pre-Tes Hasil Pukulan Servis Panjang *Forhand* Bulutangkis Atlet 10-15 Tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru.



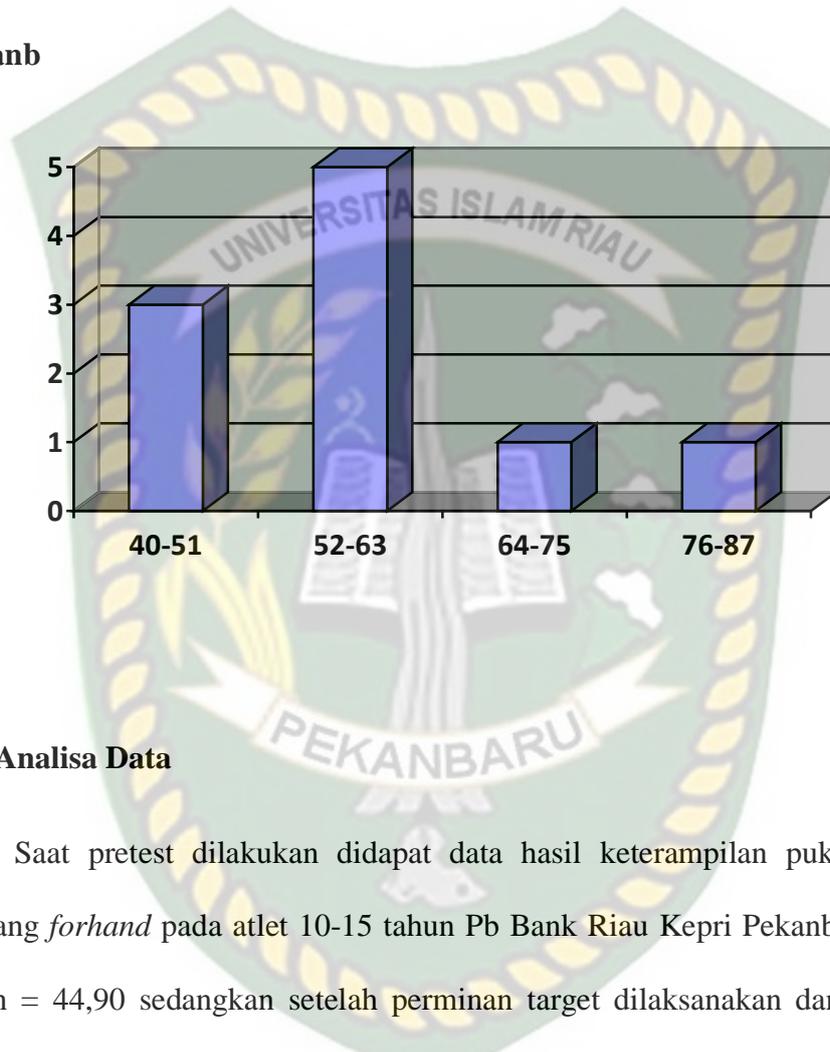
2. Data Pos-Tes Hasil Pukulan Servis Panjang *Forhand* Bulutangkis Atlet 10-15 Tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru

Setelah diterapkan latihan permainan target pada atlet putra 10-15 tahun Bank Riau Kepri Pekanbaru di dapatkan data dengan uraian dalam distribusi frekuensi bahwa pada kelas pertama dengan rentang 40-51 terdapat 3 orang dengan persentase sebesar 30%, pada kelas kedua dengan rentang 52-63 terdapat 5 orang dengan persentase 50%, pada kelas ketiga dengan rentang 64-75 terdapat 1 orang dengan persentase 10%, pada kelas keempat dengan rentang 76-87 terdapat 1 orang dengan persentase 10%, maka untuk lebih jelas lihat tabel berikut:

Tabel 3: Data Post-Tes Hasil Pukulan Servis Panjang *Forhand* Bulutangkis Atlet 10-15 Tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi relatif
1	40-51	3	30%
2	52-63	5	50%
3	64-75	1	10%
4	76-87	1	10%
Jumlah		10	100%

Grafik 2: Data Post-Tes Hasil Pukulan Servis Panjang *Forhand* Bulutangkis Atlet 10-15 Tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru



B. Analisa Data

Saat pretest dilakukan didapat data hasil keterampilan pukulan servis panjang *forhand* pada atlet 10-15 tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru dengan mean = 44,90 sedangkan setelah permainan target dilaksanakan dan kemudian dilakukan tes lagi (posttest) diketahui nilai mean = 58,10 jadi nilai rata-rata *post test* lebih baik dari mean *pre test*. Hal ini berarti waktu yang ditempuh atlet setelah diberikan permainan target lebih baik dari waktu sebelum diberikan permainan target. Ini menunjukkan adanya peningkatan permainan target terhadap pukulan servis panjang *forhand* pada atlet 10-15 tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru.

Hal ini juga didasarkan pada bukti uji t, dari perhitungan diketahui $t_{hitung} = 3,86$ dengan nilai t tabel 1.833 dan ini dapat dipahami bahwa terdapat pengaruh permainan target terhadap pukulan servis panjang *forhand* pada atlet 10-15 Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan pada atlet 10-15 tahun PB Bank Riau Kepri Pekanbaru didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 4. Klasifikasi Hasil Pre Test dan Pos Test Pukulan Servis Panjang *Forhand*

Tes Kemampuan Servis panjang <i>Forhand</i>	Mean	t_n	t_t	Keterangan
Pre Test Kemampuan Servis panjang <i>Forhand</i>	44,90	3,86	1,833	Signifikan
Pos Test Kemampuan Servis panjang <i>Forhand</i>	58,10			

C. Pembahasan

Berdasarkan analisa data diketahui bahwa pukulan servis panjang *forhand* atlet 10-15 tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru mempunyai peningkatan setelah di berikan latihan permainan target. Ini menunjukkan bahwa permainan target yang baik jika diterapkan terus menerus maka akan meningkatkan pukulan servis panjang *forhand* atlet 10-15 tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru menjadi lebih baik lagi. Selain itu dalam permainan bulutangkis teknik-teknik dasar yang lain harus juga harus diperhatikan untuk mendapatkan permainan yang berkualitas dan juga prestasi yang baik.

Meningkatnya pukulan servis panjang *forhand* atlet 10-15 tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru menunjukkan bahwa latihan-latihan permainan merupakan model pendekatan dalam pembelajaran yang banyak digunakan sebagai pembelajaran kepada siswa dalam pendidikan jasmani saat ini. Hal ini didasari oleh karakteristik anak yang sebagian besar aktivitas jasmani adalah bermain. Dalam bermain terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dilakukan secara sukarela. Sehingga dengan cara berulang-ulang metode ini diharapkan secara tidak sadar siswa akan mengalami peningkatan ketepatan tanpa mengalami kejenuhan dan kepenatan dalam menjalani latihan. Dari alasan di atas, metode ini sangat tepat dan disarankan untuk diterapkan pada sekolah bulutangkis usia dini maupun di klub bulutangkis dalam metode peningkatan ketepatan.

Dari semua keterangan tersebut dapat di simpulkan bahwa pukulan servis panjang *forhand* atlet 10-15 tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru dapat ditingkatkan dari berbagai bentuk latihan sehingga dapat mmaksimalkan pukulan servis panjang *forhand* bulutangkis.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh permainan target terhadap ketepatan pukulan servis panjang *forhand* dalam permainan bulutangkis pada atlet 10-15 tahun Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru dengan $t_{hitung} = 3,86 > t_{tabel} = 1,833$ dengan peningkatan latihan sebesar 22,71%.

B. Saran

Saran-saran yang di anjurkan bahwa :

- a. Kepada peserta latihan permainan target atlet Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru agar tetap berlatih sehingga permainan bulutangkis dapat mencapai prestasi tertinggi dalam berolahraga khususnya bulutngkis.
- b. Kepada pelatih tetap semangat untuk memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan keterampilan yang sudah dimiliki oleh atlet Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru.
- c. Kpeada pengurus Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru untuk terus selalu memberikan dukungan berupa pembaharuan sarana dan prasarana latihan yang telah rusak agar atlet selalu bersemangat dalam melakukan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sadewa, Khalis.2016. Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis *Forehand* Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Pemain Usia 12-15 Tahun Di Sekolah Bulutangkis Giwangan Yogyakarta.volume 1 nomor 13,36 Edisi Februari.
- Amat Komari. (2008). *Jendela Bulutangkis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik..* Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman.2008. *Buku Ajar pembentukan Kondisi fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Dewi, N. F. (2016). Pengaruh Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Pendek Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di Smp Negeri 1 Wates, Kulonprogo, Diy. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1).
- Dianata, R. A., & Sujari, S. (2017). Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis Gaya Forehand Pada Peserta Ekstra Kulikuler Bulutangkis Di Smp Kosgoro Sragi Tahun 2017. *Jurnal Kejaora*, 2(1).
- Grice,Tony.2007.Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut. Jakarta: Rajawali Pers.
- Grice,Tony.2016.Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UPI
- Purnama,Sapta Kunta. 2010 kepelatihan Bulu Tangkis Modern. Kadiporo Surakarta:Yuma Pustaka.
- Poole, James. 2013. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Subarjah,Herman 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis:Konsep dan Metode. Jakarta Pusat Indonesia.
- Sugiyono. 2014. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3.Tahun 2005.*Sistem Keolahragaan Nasional*.Bandung: Citra Umbara.
- Yuyun Ari Wibowo. (2013). Pengantar Permainan Target. (http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/PENGANTAR_PERMAINAN_TARGET.pdf) diakses pada tanggal 18 Januari 2016 pukul 23.30 wib.