

PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN *LONG SERVICE FOREHAND* BULUTANGKIS PADA ATLET USIA 12-15 TAHUN DI PB IDEAL KOTA JAMBI

Wawan Junresti Daya¹, Sukendro², Suaidi³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Jambi

Coresponding Email: wawanfik@unja.ac.id

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan long service forehand bulutangkis pada atlet usia 12-15 tahun di PB. Ideal Kota Jambi. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan lembar observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah club PB. Ideal Kota Jambi yang berusia 12-15 tahun yang berjumlah 15 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling atau dengan kata lain sampel keseluruhan yang berjumlah 15 orang peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh latihan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan long service forehand bulutangkis pada atlet usia 12-15 tahun di PB. Ideal Kota Jambi berada pada pre-test skor terburuk dengan persentase 27 %, kategori skor terbesar 73%. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 63,4. Sedangkan pada pos-test skor terburuk dengan persentase sebesar 47%, dan kategori skor tertinggi sebesar 53%. berdasarkan nilai rata-rata yaitu 74,6. Hasil penilaian pengaruh latihan target terhadap peningkatan ketepatan pukulan long service forehand bulutangkis pada atlet usia 12-15 tahun di PB. Ideal Kota Jambi berada pada kategori baik.

Kata Kunci: Pengaruh Latihan Target, Ketepatan *Long Service* Bulutangkis

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting bagi kehidupan manusia sebagai sarana untuk menjaga kesehatan jasmani dan juga sebagai pelaksana pembangunan baik secara program maupun kelompok, juga dapat dikatakan bahwa olahraga merupakan sarana pemersatu bagi bangsa dan negara dalam Pembina dan memelihara persatuan dan kesatuan antar umat manusia, sehingga terjalin rasa berbangsa dan bertanah air Indonesia.

Sejalan dengan perkembangan zaman, permainan bulutangkis merupakan olahraga populer di Indonesia. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual dan dapat dilakukan dengan satu lawan satu orang, dua lawan dua orang dan membutuhkan ketangkasa, ketahanan dan membutuhkan teknik-teknik yang baik.

Permainan bulutangkis menjadi berkembang setelah di himpun dalam suatu wadah persatuan. Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). Mulai dicetuskan dan dilaksanakan pada tanggal 05 Mei-1951 di kota Bandung, sehingga kegiatan bulutangkis di tanah air dapat dikelola dengan baik. Pengelola ini mencakup bidang admi-nistrasi, organisasi dan

pembinaan dalam menghimpun dan membina bulutangkis, PBSI berjuang untuk menjadi anggota IBF, dan berhasil menjadi anggota pada tahun 1953, setelah PBSI masuk menjadi anggota IBF, barulah membenahi diri untuk meningkatkan prestasi dengan mengikuti kejuaraan-kejuaraan ditingkat nasional maupun internasional.

Atlet-atlet bulutangkis di PB Ideal memiliki berbagai kelompok umur. Setiap kelompok umur memiliki tingkat penguasaan teknik pukulan yang berbeda, contohnya kelompok usia 12-15 tahun, dimana mereka termasuk mempunyai pukulan servis *forehand* yang belum sempurna. Hal yang dilakukan untuk mengetahui hasil pukulan *long service* seorang pemain bulutangkis, dilakukan tes hasil pukulan *long service*. Di PB Ideal ketepatan atlet dalam melakukan pukulan *long service forehand* harus ditingkatkan dan dikembangkan secara maksimal. Rata-rata *service* yang dilakukan atlet masih tanggung atau menyamping. Akan tetapi, belum dilaksanakan latihan khusus untuk mengembangkan ketepatan *long service forehand*.

Hasil pengamatan dan fakta di lapangan pada atlet bulutangkis di PB Ideal

terlihat bahwa latihan ketepatan tidak pernah diberikan secara khusus, selama ini program latihan yang diberikan lebih mengedepankan aspek fisik dan teknik. Padahal jika ingin memiliki yang baik, atlet perlu melakukan latihan ketepatan yang sistematis yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan. Berdasarkan masalah tersebut, maka yang perlu ditingkatkan adalah penerapan bentuk latihan ketepatan, salah satu bentuk latihan target.

Berdasarkan observasi pada yang didapat dari pelatih PB Ideal kenyataan yang terjadi tersebut banyak terdapat atlet yang sudah menguasai teknik dasar olahraga bulutangkis bahkan ada juga atlet yang selalu mengikuti kejurprov tiap tahunnya, yang jadi masalah bagi para atlet adalah kurangnya latihan percaya diri dan ketepatan *long service forehand* sehingga seringkali *shuttlecock* terlalu melebar ke kiri ke kanan bahkan jauh melambungkan kebelakang.

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Tony Grice (2007:1), permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai

kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, 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.

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 keterampilan 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, netting, backhand, forehand*.

Menurut Icuk (2002: 39) *long service* merupakan *service* tinggi yang biasanya digunakan dalam permainan tunggal. Sedapat mungkin memukul *shuttlecock* sampai dekat garis belakang dan menukik tajam lurus ke bawah.

Dalam melakukan *service forehand*, atlet 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 Sapta Kunta Purnama (2010:19), menjelaskan bahwa untuk menguasai teknik *service forehand* yang baik adalah ditentukan oleh ketepatan sasaran *service* dan lambungan yang tinggi sehingga dapat meredam pukulan yang keras atau untuk mendorong posisi ke arah belakang bidang lapangan lawan. Karena dalam *service forehand* memerlukan tenaga yang lumayan besar maka teknik-teknik latihan yang tepat adalah diulang-ulang dengan frekuensi yang banyak namun ada saat istirahat diantara pukulan *service*. Sasaran diberi target, posisi saat *service* baik di sisi kiri atau kanan lapangan harus konsisten agar hasil *service* juga maksimal sesuai arah yang dituju seperti 30 *service forehand* setiap sesi latihan.

Menurut Mochamad Sajoto (1988:59), ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan *service 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 *service forehand*. Hal ini dikarenakan pertimbangan faktor teknik penilaian (*scoring*) pada subjek dalam melakukan pukulan *long service* tersebut, tepat pada bidang sasaran atau tidak. Karena hanya indikator ketepatan saja yang paling mudah diamati secara kasat mata dari pukulan *long service*.

Perlu dipahami dan dimengerti, setiap metode pembelajaran tentu memiliki ciri-ciri tersendiri. Menurut Fathan Nurcahyo, permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Nilai yang diharapkan muncul dalam permainan target antara lain: kemandirian sikap, kemandirian belajar, dan pembentukan karakter. Latihan target tersebut tersedia keterampilan untuk menghadapi tantangan yang merangsang gerak eksplosif bagi ketepatan *service*

dengan cara latihan dalam suasana yang menggembarakan.

METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre-test and Post-test Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding, kelompok yang di beri perlakuan, tetapi sebelum perlakuan, terlebih dahulu dilakukan test awal (*pre test*), dan kemudian di beri perlakuan, setelah itu dilakukan lagi test akhir (*post test*), seperti tabel di bawah ini:

Rancangan penelitian

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Y1	X	Y2

Y1 : Tes awal

X : Latihan *Target*

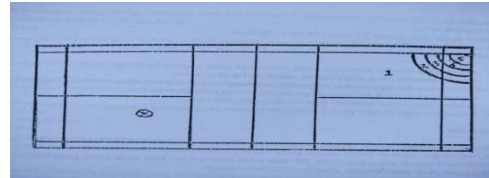
Y2 : Tes akhir

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PB Ideal Kota Jambi yang berjumlah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang pemain usia 12-15 tahun di PB Ideal Kota Jambi.

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah tes ketepatan *long service* atau servis panjang.

Skor yang digunakan dalam penilaian ini adalah hasil dari Atlet yang melakukan *service forehand* sesuai dengan point yang didapat dari jatuhnya *shuttlecock*

ke kolom penilaian di daerah yang sudah beri angka-angka.



Gambar. Instrumen *Long Service*

Sumber : Tohar (1992:154)

Untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik. Kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentuka apakah hasil yang di peroleh dengan menggunakan perlakuan melalui latihan target untuk meningkatkan *service forehand* pada atlet usia 12-15 tahun di PB ideal kota jambi yang menggunakan *pre-tes* dan *pos-test*, maka pengujian hipotesis tersebut digunakan uji t. uji hipotesis menggunakan uji t pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan rumus Suharsimi Arikunto (2010:349)

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

Keterangan:

T: Harga t-test yang dicari

Md : Mean dan perbedaab *post-test* dengan *pre-test*

Xd : Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2 d$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Subjek pada sampel

d.b : Ditentukan dengan N-1

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal penelitian ini di peroleh dari hasil tes ketepatan pukulan *long service forehand* bulutangkis pada atlet usia 12-15 tahun PB. Ideal Kota Jambi, sebelum di beri perlakuan yaitu latihan target dan percaya diri

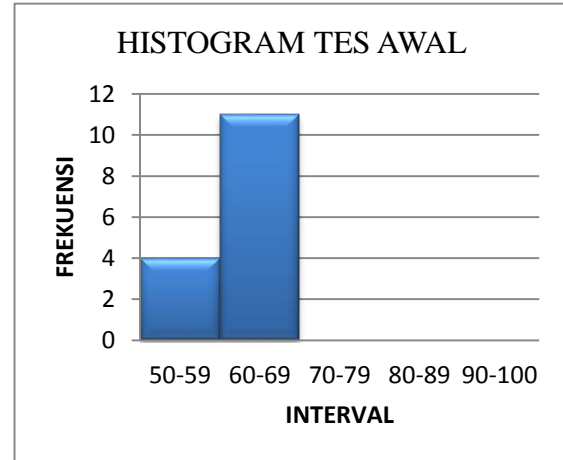
Tabel 2 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Long Service

Ket	Ave	Sd	Var	Skor Terbaik	Skor Terburuk
Pre-test	63.4	3.90	15.2	68	56
Post-test	74.6	3.68	13.3	81	70

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pre-test

Kategori	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Presentase
Baik Sekali	90-100	0	0%
Baik	80-89	0	0%
Cukup	70-79	0	0%
Kurang	60-69	11	73%
Kurang Sekali	50-59	4	27%
Jumlah		15	100%

Tes awal penelitian ini yaitu tes yang di lakukan sebelum pada atlet usia 12-15 tahun PB. Ideal Kota Jambi di beri latihan target dan latihan percaya diri. dapat dilihat perolehan skor dengan skor tertinggi 68, skor terendah 56, dan rata-rata tes awal sebesar 63.4. Untuk lebih Jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini.



Gambar 1. Histogram Pretes

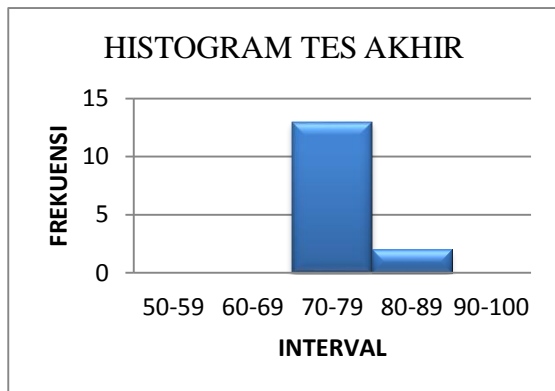
Tes Akhir (*Post test*)

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari hasil pengukuran tes ketepatan pukulan *long service forehand* bulutangkis padaatlet usia 12-15 tahun PB. Ideal Kota Jambi. Setelah diberi perlakuan yaitu latihan target dan percaya diri dengan kelompok eksperimen berjumlah 15 orang sampel yang keseluruhan sampel adalah atlet usia 12-15 tahun PB. Ideal Kota Jambi, dengan dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan tertinggi kemampuan terendah, tentang varians.

Table 4.3. distribusi frekuensi post tes

Kategori	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Presentase
Baik Sekali	90-100	0	0%
Baik	80-89	2	13%
Cukup	70-79	13	87%
Kurang	60-69	0	0%
Kurang Sekali	50-59	0	0%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan grafik histogram hasil tes ketepatan pukulan *long service forehand* bulutangkis pada atlet usia 12-15 tahun PB. Ideal Kota Jambi. Dari 15 orang atlet yang mendapatkan nilai 70-79 adalah 13 orang (47%) dengan kategori cukup, nilai 80-89 2 orang (53%) dengan kategori baik.



Gambar 2. Histogram Post Test Ketepatan Long Service

Dari hasil perhitungan dapat diketahui dengan jumlah sampel 15 orang dan $T_{hitung} 18,167$ untuk melihat apakah hipotesis H_1 dan H_0 yang diterima sesuai dengan penjelasan diatas maka dibandingkan harga T_{hitung} dengan T_{tabel} , perbandingan harga antara T_{hitung} dengan T_{tabel} dengan nilai dari tabel distribusi-t untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $= (n-1) = (15-1) = 14$, diperoleh $T_{hitung} (18,167) > T_{tabel} (1,761)$. Maka hasil data hipotesis $T_{hitung} 18,167 > T_{tabel} 1,761$ maka diterima pada tingkat kepercayaan 95% kesimpulan nya adalah terdapat pengaruh latihan target dan percaya diri terhadap peningkatan ketepatan pukulan *long service*

forehand bulutangkis pada atlet usia 12-15 tahun di PB. Ideal Kota Jambi.

Hasil penelitian secara umum mengungkapkan pengaruh latihan target dan percaya diri terhadap peningkatan ketepatan pukulan *long service forehand* bulutangkis pada atlet usia 12-15 tahun di PB. Ideal Kota Jambi, sesudah mendapat perlakuan model latihan target dan percaya diri memberikan pengaruh yang signifikan di banding sebelum diberi perlakuan. Hal ini sesuai dengan pendapat para ahli melalui latihan target dan percaya diri secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan ketepatan pukulan *long service forehand* atlet PB. Ideal Kota Jambi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data, Maka dapat di tarik kesimpulan terdapat pengaruh latihan target dan percaya diri terhadap peningkatan ketepatan pukulan *long service forehand* bulutangkis pada atlet usia 12-15 tahun di PB. Ideal Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alek Oktadinata. (2017). *Hand Out Statistik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi.
- Amat Komari. (2008). *Jendela Bulutangkis*. Yogyakarta: FIK UNY
- Arikunto, S. (2006) *prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Herman Subarjah. (2000). *Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Herman Subarjah. (2004). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Icuk Sugiarto. (2002). *Total Badminton*. Solo: CV Setyaki Eka Anugrah
- James Poole. (1986). *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIF Semarang.
- Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Suharno, H. P. (1983). *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunarno, (2011). *Metode Penelitian Olahraga*. Yuma pustaka. Surakarta.
- Syaiffudin. 2013. *Statistik ekonomi 2*. Fakultas Ekonomi Universitas Jambi.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud.
- Tony Grice. (1996). *Bulutangkis; Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yuyun Ari Wibowo. (2015). *Pengantar Permainan Target*. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Pemangantar Permainan Target.pdf>.