ISSN. 2775-4324 (Online)

Journal of Physical Activity and Sports

Volume 2, Nomor 1, April 2021, 21-28



Pengaruh Penggunaan Target Net dan Target Bawah Terhadap Ketepatan Servis Panjang *Forehand* Bulutangkis Pada Anak Usia 11-13 Tahun di PB CPLUSco Semarang

Avita Dia Ayuningrum¹, Galih Dwi Pradipta², Bertika Kusuma Prastiwi³ Universitas PGRI Semarang Jl. Dr. Cipto Semarang, Jawa Tengah, Indonesia avitadia16@gmail.com, galihdwip@gmail.com, bertikakusuma@gmail.com

Abstract

This research is a quantitative research, data collection using a quasi-experimental method with a research design of two groups pre-test-post-test design. The population in this study were 28 athletes of PB CPLUSco Semarang. The sample selection used in this research was purposive sampling and the samples were 12 athletes. The instrument in this study used a long service accuracy test proposed by Jemes Poole. The normality test results on the net target of 0.741 and the lower target of 0.818, in both groups had a value of more than $\alpha = 0.05$, normally distributed. Homogeneity test on the pretest data of 0.488 and posttest of 0.87 had a value of more than 0.05, the two groups of exercises had homogeneous data variants. The results of the paired sample t-test for the net target training group obtained t count -14.6 and the lower target tcount -10,271 with both groups known to have a significance value of 0.000 < 0.05, then H 0 is rejected and there is an effect of net target and lower target training treatment on forehand long service accuracy. In the independent sample t test, lower target training is more effective in efforts to improve badminton forehand long service delivery. This is evidenced by obtaining data on the increase in the lower target which has an increase percentage of 32% and a net target of 30%. Based on the results of the study, it can be concluded that the lower target training is more effective than the net target in an effort to increase the accuracy of the badminton forehand long service because the shuttlecock bounces the parabola backward. Suggestions given by researchers 1) The trainer can provide an effective and efficient training program. 2) For athletes to be more earnest in performing forehand long serve.

Keywords: net target, bottom target, long serve, badminton.

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, pengambilan data menggunakan metode quasi ekperimental dengan desain penelitian two group pre-test-post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB CPLUSco Semarang yang berjumlah 28 atlet. Pemilihan sampel penelitian ini menggunakan purposive sampling dan sempel penelitian berjumlah 12 atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan servis panjang yang dikemukakan oleh Jemes Poole. Hasil uji normalitas pada target net 0.741 dan target bawah 0.818, pada kedua kelompok memiliki nilai lebih dari $\alpha = 0.05$, berdistribusi normal. Uji Homogenitas pada data pretest 0,488 dan posttest 0,87 memiliki nilai lebih dari 0,05, kedua kelompok latihan memiliki varian data yang homogen. Hasil uji paired sample t-test kelompok latihan target net diperoleh thitung -14,6 dan target bawah thitung -10.271 dengan kedua kelompok diketahui nilai signifikansi sebesar 0.000 < 0.05, maka H_0 ditolak dan ada pengaruh treatment latihan target net dan target bawah terhadap ketepatan servis panjang forehand. Pada uji independent sample t test, latihan target bawah lebih efektif dalam upaya peningkatan ketepetan servis panjang forehand bulutangkis. Hal itu dibuktikan dengan diperolehnya data peningkatan target bawah memiliki presentase peningkatan sebesar 32% dan target net sebesar 30%.Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan target bawah lebih efektif dibandingkan target net dalam upaya peningkatan ketepatan servis panjang forehand bulutangkis karena shuttlecock melambung parabola kebelakang.. Saran yang diberikan peneliti 1) Pelatih dapat memberikan program latihan yang efektif dan efisien. 2) Untuk atlet agar lebih bersungguh-sungguh dalam melakukan servis panjang forehand.

Kata Kunci: target net, target bawah, servis panjang, bulutangkis.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seperti yang dirumuskan dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasiaonal yang tertuang pada bab I pasal 1. Olahraga merupakan usaha fisik suatu perjuangan, permainan, dan kesempatan ikut serta dalam kegiatan sosial, memberikan kepuasan kepada perorangan dan selera penting tertentu Waldi dkk (2015:3). Olahraga juga merupakan sarana ampuh untuk mencari bakat atau pretasi yang dimiliki oleh seseorang.

Olahraga bulutangkis dapat dimainkan oleh semua kalangan, dari masyarakat kalangan bawah sampai kalangan atas, baik tua atau muda, anak-anak sampai dewasa. Bagi beberapa kalangan bulutangkis dimainkan hanya untuk sekedar menjaga kebugaran tubuh, namun terdapat pula yang menjadikan bulutangkis sebagai ajang mencari prestasi. Populernya olahraga bulutangkis dan maraknya penyelenggaraan kompetisi di tingkat nasional ataupun internasional, menjadikan terbentuknya klub-klub di Indonesia sebagai wadah bagi atlet bulutangkis untuk meraih prestasi. Khususnya di kota Semarang terdapat banyak klub-klub bulutangkis dan diakui oleh PBSI kota Semarang. Salah satu klub yang ada di kota Semarang yaitu PB CPLUSco Semarang.

PB CPLUSco Semarang merupakan salah satu klub bulutangkis yang berada di Kota Semarang sejak tahun 2012. Bapak Charisma Arlin S.A merupakan *manager* sekaligus pelatih di PB CPLUSco Semarang. Perkembangan dari PB CPLUSco Semarang ini termasuk sangat cepat, banyak prestasi yang sudah diraih atlet PB CPLUSco Semarang bahkan sudah ada yang pernah menjuarai di level provinsi. Atlet di PB CPLUSco Semarang terdapat beberapa kelompok kategori yaitu kelompok usia dini (usia dibawah 11 tahun), anak-anak (usia dibawah 13 tahun), dan pemula (usia dibawah 15 tahun). Materi latihan yang diberikan kepada atlet PB CPLUSco Semarang berupa latian teknik dasar, fisik dan pembentukan karakter. Untuk teknik dasar dalam bermain bulutangkis harus di kuasai oleh atlet karena merupakan hal yang sangat penting. Teknik dasar bermain bulutangkis tersebut meliputi dari cara memegang raket (*forehand* dan *backhand*), *footwork* atau gerakan kaki, sikap berdiri (*stance*) dan teknik memukul *shuttlecock*. Dalam teknik pukulan ada beberapa macam, meliputi *smash*, lob, *netting*, *drop shot*, pukulan *drive* dan *service*.

Servis merupakan pukulan pertama untuk memulai sebuah permainan bulutangkis. Menurut Sadewa, (2016:12) servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Seseorang pemain yang tidak bisa melakukan servis dengan benar akan terkena *fault*. Untuk itu servis memiliki peranan penting bagi atlet, karena apabila servis menyangkut di net atau *out*, lawan akan memperoleh poin, maka servis harus dilakukan dengan baik. Servis dibagi menjadi dua yaitu servis panjang *forehand* dan servis pendek *backhand*. Servis panjang *forehand* biasanya digunakan untuk permainan tunggal (*single*), servis ini menggunakan pegangan *forehand* dan ciri servis panjang *forehand* yaitu tinggi serta

Avita Dia Ayuningrum, Galih Dwi Pradipta, Bertika Kusuma Prastiwi

23

shuttlecock melambung jauh ke bidang belakang lawan. Sedangkan servis pendek backhand digunakan untuk permainan ganda atau double, tetapi sesekali juga digunakan di permainan single untuk menipu lawan. Servis ini menggunakan pegangan raket backhand, dan shuttlecock melambung hanya tipis diatas net dan jatuh di garis depan daerah lawan.

Penulis melakukan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 15 Oktokber 2019 di GOR Jolotundo. Penulis mengobservasi peserta didik berusia 11-13 tahun dari PB CPLUSco Semarang untuk melakukan servis panjang forehand, dan hasilnya terdapat anak yang kesulitan untuk melakukan servis panjang forahand. Dalam observasi awal peneliti melakukan uji coba dengan cara melakukan 10 kali servis panjang *forehand* dan dihitung jumlah servis masuk dan servis keluar.

Dari data diatas dapat diprosentasekan bahwa servis masuk 37% dan servis keluar yaitu 63%. Dapat disimpulkan bahwa masih banyak peserta didik yang gagal melakukan servis panjang forehand bulutangkis. Servis panjang forehand yang dilakukan peserta didik ada yang keluar area lapangan dan menyangkut di net.

Ketepatan dalam melakukan pukulan dapat dilatih dan kembangkan secara maksimal, terlebih dalam melatih ketepatan pukulan servis panjang forehand. Salah satu caranya yaitu dengan menggunakan target net dan target bawah. Target net Menurut Rachman, (2015:13) adalah pengembangan net bulutangkis menjadi sejenis pita pembatas yang dipasang tepat di atas bibir net dengan cara menambah tiang penyangga di samping kanan dan kiri tiang net asli yang bersifat portable. Jadi target net ini merupakan alat untuk menjadikan net lebih tinggi. Agar peserta didik tidak fokus pada raket dan *shuttlecock* yang di pegang tetapi melihat ke arah net agar bola melambung tinggi jauh diatas net dan shuttlecock jatuh di area belakang lawan. Sedangkan target bawah menurut Putri, (2019:20) merupakan sasaran tes service panjang daerah back boundary atau daerah belakang lapangan yaitu daerah yang mempunyai perbatasan antara garis batas belakang untuk permainan tunggal dan garis batas belakang untuk service ganda dengan garis batas tengah dan garis batas tepi untuk permainan tunggal.

Servis dalam permainan bulutangkis merupakan peranan yang sangat penting, tetapi saat peneliti melakukan observasi di PB CPLUSco Semarang masih banyak peserta didik usia 11-13 tahun yang gagal dalam melakukan servis panjang forehand. Maka dari penjelasan tersebut, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Penggunaan Target Net dan Target Bawah Terhadap Ketepatan Servis Panjang Forehand Pada Anak Usia 11-13 Tahun di PB CPLUSco Semarang"

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, pengambilan data menggunakan metode quasi ekperimental dengan desain penelitian two group pre-test-post-test design. Populasi dalam penelitian

ini adalah atlet PB CPLUSco Semarang yang berjumlah 28 atlet. Pemilihan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan sempel penelitian berjumlah 12 atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan servis panjang yang dikemukakan oleh Jemes Poole.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kelompok Latihan Target Bawah

Tabel 1. Data Hasil Penelitian Kelompok Target Bawah

RIS 21 Sedang 34 Tinggi RIZ 24 Sedang 32 Tinggi ZUF 20 Sedang 31 Tinggi FAR 9 Rendah 26 Sedang ABI 17 Rendah 31 Tinggi	Nama	Pretest		Pretest	•
RIZ 24 Sedang 32 Tinggi ZUF 20 Sedang 31 Tinggi FAR 9 Rendah 26 Sedang	Ivallia	Skor	Kategori	Skor	Kategori
ZUF20Sedang31TinggiFAR9Rendah26Sedang	RIS	21	Sedang	34	Tinggi
FAR 9 Rendah 26 Sedang	RIZ	24	Sedang	32	Tinggi
	ZUF	20	Sedang	31	Tinggi
ABI 17 Rendah 31 Tinggi	FAR	9	Rendah	26	Sedang
	ABI	17	Rendah	31	Tinggi
DID 14 Rendah 28 Sedang	DID	14	Rendah	28	Sedang

Sumber: Sumber Data Penelitian

Berdasarkan Tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa dari 6 atlet bulutangkis PB CPLUSco Semarang yang dijadikan sebagai sampel penelitian terdapat 3 atlet dengan kategori skor servis rendah pada *pretest* dan 3 atlet dengan kategori skor sedang. Sedangkan pada data *pretest* terdapat 2 atlet dengan kategori skor servis sedang dan 4 atlet lainnya pada kategori tinggi.

2. Kelompok Latihan Target Net

Tabel 2. Data Hasil Penelitian Kelompok Target Net

		- / 0 0 0 0	Pretest		
Skor	Kategori	Skor	Kategori		
19	Rendah	32	Tinggi		
17	Rendah	28	Sedang		
13	Rendah	28	Sedang		
14	Rendah	27	Sedang		
21	Sedang	33	Tinggi		
23	Sedang	32	Tinggi		
	19 17 13 14 21	19 Rendah 17 Rendah 13 Rendah 14 Rendah 21 Sedang	19 Rendah 32 17 Rendah 28 13 Rendah 28 14 Rendah 27 21 Sedang 33		

Sumber: Sumber Data Penelitian

Berdasarkan Tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa dari 6 atlet bulutangkis PB CPLUSco Semarang yang dijadikan sebagai sampel penelitian kelompok latihan target net terdapat 4 atlet dengan kategori skor servis rendah pada *pretest* dan 2 atlet dengan kategori skor sedang. Sedangkan pada data *pretest* terdapat 3 atlet dengan kategori skor servis sedang dan 3 atlet lainnya pada

kaategori tinggi.

3. Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Data Skor Servis	Kolmogorov- Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
pre_target_bawah	0.437	0.991	Normal
post_target_bawah	0.633	0.818	Normal
pre_target_net	0.415	0.995	Normal
post_target_net	0.682	0.741	Normal

Sumber: Sumber Data Penelitian

Berdasarkan hasil uji pada Tabel 3, dapat diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) pada setiap data *pretest* maupun *posttest* pada kedua kelompok memiliki nilai lebih dari $\alpha = 0.05$, sehingga dapat disimpulkan data skor servis pada setiap kelompok latihan berdistribusi normal.

4. Uji Homogenitas

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	Sig.	Keterangan	
pretest	0,517	0,488	Homogen	
Posttest	0,028	0,87	Homogen	

Sumber: Sumber Data Penelitian

Berdasarkan hasil uji pada Tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi baik pada data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai lebih dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa baik data *pretest* maupun data *posttest* antar kedua kelompok latihan memiliki varian data yang homogen.

5. Uji perbedaan hasil pretest dan posttest skor servis pada kelompok latihan target bawah

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelompok Latihan Target Bawah

	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Interva	infidence al of the rence	t	df	Sig. (2-tailed)
			Wican	Lower	Upper	-		
Pretest- posttest	-12.833	3.061	1.2494	-16.045	-9.62153	-10.271	5	.000

Sumber: Sumber Data Penelitian

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak. Sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan skor servis hasil *pretest* dan *posttest* pada atlet kelompok latihan target bawah PB CPLUSco Semarang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *treatment* latihan target bawah terhadap kemampuan servis atlet bulutangkis di PB CPLUSco Semarang.

6. Uji perbedaan hasil pretest dan posttest skor servis pada kelompok latihan target net

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelompok Latihan Target Net

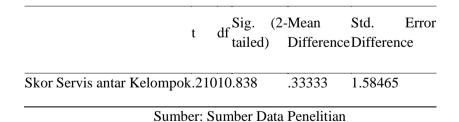
	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df Sig. (2-tailed)	
				Lower	Upper	_		
Pretest- posttest	-12.167	2,041	0,833	-14,309	-10,025	-14,6	5 .000	

Sumber: Sumber Data Penelitian

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak. Sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan skor servis hasil *pretest* dan *posttest* pada atlet kelompok latihan target net PB CPLUSco Semarang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *treatment* latihan target net terhadap kemampuan servis atlet bulutangkis di PB CPLUSco Semarang.

7. Uji perbedaan hasil *posttest* skor servis antara kelompok latihan target bawah dan kelompok latihan target net

Tabel 7. Hasil Uji Independent Sample T-Test Data Posttest antar Kelompok Latihan



Berdasarkan Tabel 7, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.838 > 0.05, maka H_0 diterima. Sehingga dapat dikatakan tidak terdapat perbedaan rata-rata *posttest* yang signifikan skor servis pada atlet bulutangkis antara kelompok latihan target bawah dengan kelompok latihan target net PB CPLUSco Semarang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment latihan target bawah dan target net memiliki pengaruh yang sama dalam meningkatkan kemampuan servis atlet bulutangkis di PB CPLUSco Semarang.

8. Peningkatan Kemampuan Servis pada Atlet Bulutangkis

Tabel 8. Peningkatan Skor Servis Atlet Bulutangkis

Variabel	Rata-Rata	Persentase (%)	Peningkatan (%)
Pretest Target Bawah	18	44%	32%
Posttest Target Bawah	30.33	76%	-
Pretest Target Net	17.83	45%	30%
Posttest Target Net	30	75%	

Sumber: Sumber Data Penelitian

Dapat dilihat peningkatan skor servis atlet bulutangkis di PB CPLUSco Semarang pada latihan target bawah sebesar 32% dan pada target net sebesar 30%. Karena perbedaan peningkatan skor servis antara latihan target bawah dan target net tidak terlalu jauh berbeda, sehingga peningkatan skor servis atlet dengan menggunakan latihan target bawah maupun target net dapat dikatakan sama baiknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan :

Diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,838 > 0,05, maka H_0 diterima. Sehingga dapat dikatakan tidak terdapat perbedaan rata-rata *posttest* yang signifikan skor servis pada atlet bulutangkis antara kelompok latihan target bawah dengan kelompok latihan target net PB CPLUSco Semarang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment latihan target bawah dan target net memiliki pengaruh yang sama dalam meningkatkan kemampuan servis atlet bulutangkis di PB CPLUSco Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

Aksan, Hermawan. (2012). Mahir Bulutangkis. Bandung: Nuansa Cendekia.

Anugrahanto, Eko. (2012). Pengaruh latihan skipping dan shuttle runterhadap footwork bulutangkis usia 11-13 tahun pb. surya tidar magelang.

Cahyaningrum, Gyta Krisdiana, Elyana Asnar, and Tjitra Wardani. (2018). Perbandingan Latihan Bayangan Dengan Drilling Dan Strokes Terhadap Kecepatan Reaksi Dan Ketepatan Smash. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran 4(2):159.

Dianata, rudi ardhi, and Sujari. (2017). Pengaruh permainan target terhadap ketepatan servis gaya forehand pada peserta ekstra kulikuler bulutangkis di smp kosgoro sragi tahun 2017. 2:83–89.

Kurniawan, Asep. (2019). Survey Tingkat KondisiFisik Pebulutangkis Kelompok Usia 10-12 Tahun Di PB Sunrise Kab. Purbalingga Tahun 2019. 1–110.

- Kurniawan, Irvan. (2018). Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Backhand Service Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di Smp Negeri 8 Makassar. 28–37.
- Poole, James. (2016). Balajar Bulutangkis. edited by Sulistio. Bandung: Pionir Jaya.
- Purnama, Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yama Pustaka. Rinaldi, Muhammad. (2020). *Buku Jago Bulutangkis*. edited by I. N. & A. Ami. Tanggerang Selatan: Cemerlang.
- Sugiyono, Prof. Dr. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syukur, Akbar Abu. (2018). Hubungan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan servis panjang forehand bulutangkis pb cplus co semarang kelompok anak. 1–76.
- Usman, Tumin Atmadi. (2010). Kejar Bulutangkis. Jakarta: Rineka Cipta.
- Waldi, Arie, Slamet, and Ni Putu Nita Wijayanti. (2015). *Hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan bahu dengan long service forehand atlet bulutangkis putera club rtv pekanbaru.* 1–14.
- Wardana, Zakaria Sendy. (2010). Analisis ketepatan servis panjang forehand pada atlet pb. suryanaga surabaya kategori remaja putra. 2(April):23–30.