

PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP HASIL SERVIS PANJANG ATLET BULUTANGKIS PB JAYA MANDIRI LUBUKLINGGAU

Agung Al Malik¹, Yohana Satinem², Wawan Syafutra³

Universitas PGRI Silampari Jl. Mayor Toha, Air Kuti, Kec. Lubuk Linggau Tim. I, Kota Lubuklinggau, Sumatera Selatan
31625

agungmalik026@gmail.com¹, y.satinem@yahoo.com², wawansyafutra.unpari@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan permainan target terhadap hasil servis panjang atlet bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini seluruh pemain yang terdaftar di klub PB Jaya Mandiri Lubuklinggau berjumlah 16 orang. Teknik pembagian sampel menjadi dua kelompok dengan *simple random sampling*. Terdiri 8 orang kelas eksperimen dan 8 orang kelas kontrol. Pengumpulan data penelitian menggunakan tes keterampilan bulutangkis servis panjang. Analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 22 dengan langkah-langkah menyusun tabel distribusi frekuensi, uji normalitas, uji homogenitas, dan Uji independen sampel t tes. Hasil analisis diperoleh nilai *Sig. (2-tailed) Equal Variances Assumed* yaitu sebesar 0,002, yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($0,002 < 0,05$). Ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antar subjek. Dilihat nilai rerata *gainscore* hasil servis panjang bulutangkis kelompok eksperimen sebesar 16,63 dan kelompok kontrol sebesar 6,2. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap hasil servis panjang atlet bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau.

Kata Kunci: Latihan Permainan Target, Bulutangkis.

PENDAHULUAN

Menurut Fazari (Wacono dkk, 2021:62) Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang saling berlawanan. Menurut Yuliawan (2017:11) Bulutangkis adalah permainan yang dimainkan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*) dengan cara memukul kok (*shuttle cock*) menggunakan raket agar melewati net, sehingga berusaha mengembalikan kok tersebut agar tidak jatuh di area sendiri.

Bulutangkis atau badminton, adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang

lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net). Para pemain meraih angka dengan memukul bola permainan berupa *shuttle cock* (kok) dengan raket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul kok sekali sebelum kok melewati net. Sebuah reli berakhir jika kok menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain Aksan (2016:14).

Olahraga bulutangkis mudah dilaksanakan karena tidak membutuhkan lapangan yang luas, bahkan dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan. Menurut Purnama (2016:13) untuk menjadi pemain bulutangkis yang baik, maka seseorang atlet harus menguasai teknik dasar permainan bulutangkis yang benar. Adapun teknik dasar

dalam olahraga bulutangkis antara lain: sikap berdiri (stance), teknik memegang raket, teknik memukul bola, dan teknik langkah kaki (foot work). Permainan bulutangkis dilakukan dengan cara memukul bola (kok) dengan alat berupa (raket) sehingga bola dapat melewati batas jaring (net) untuk mendapatkan poin dengan cara hingga lawan tidak bisa mengembalikannya. Teknik dasar bulutangkis sangat diperlukan dalam permainan bulutangkis, hal ini merupakan modal utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis.

Teknik dasar bulutangkis salah satu syarat yang harus dikuasai pemain. Salah satu teknik dasar olahraga bulutangkis yang harus dikuasai pemain adalah servis. Servis panjang dalam bulutangkis dilakukan dalam permainan tunggal. Tujuan dari servis panjang untuk menerbangkan kok setinggi-tingginya dan jatuhnya di daerah pertahanan lawan sedekat mungkin dengan garis belakang. Sehingga pengembalian lawan kurang efektif dan memiliki kesempatan untuk menyerang kembali dalam memenangkan permainan, dan untuk dapat membuat lawan mengeluarkan tenaga yang lebih banyak. Oleh karena itu kemampuan servis panjang harus ditingkatkan dan dikembangkan agar dapat mencapai hasil servis panjang yang maksimal.

Menurut Wacono dkk (2021: 63) servis panjang merupakan pukulan servis yang dilakukan dalam permainan bulutangkis dengan memukul shuttlecock dari bawah dan diarahkan kebagian belakang atas lapangan lawan. Servis panjang ini dilakukan dengan cara memukul

shuttlecock sejauh mungkin, tinggi dan jatuhnya tepat atau dekat dengan garis belakang, sehingga pengembalian shuttlecock dari pihak lawan kurang efektif dan kesempatan untuk menyerang kembali untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, di PB Jaya Mandiri Lubuklinggau Peneliti menemukan beberapa masalah di antaranya masih banyak atlet yang pada saat melakukan servis panjang tidak tepat sasaran sehingga seringkali shuttlecock melebar ke kanan, ke kiri bahkan melambung jauh kebelakang. Menyebabkan hasil dari servis panjang ini tidak maksimal, ketepatan atlet dalam melakukan servis panjang harus ditingkatkan dan dikembangkan secara maksimal. agar kemampuan pemain/atlet dalam servis panjang semakin meningkat yaitu dengan menerapkan salah satu jenis permainan, yaitu permainan target, bentuk latihan yang menyenangkan dan menarik. Permainan target dilaksanakan dengan latihan yang rutin dan berulang-ulang.

Menurut Sujari (2017:85) permainan target merupakan sebuah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen Menurut Sugiyono (2016:107) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian eksperimen ini menggunakan *pretest-posttest control design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang terdaftar pada klub PB Jaya Mandiri Lubuklinggau yang berjumlah 16 orang. Pengambilan sample penelitian dilakukan dengan teknik sampling jenuh atau sampling sensus dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 16 orang, 8 orang sebagai kelas eksperimen dan 8 orang sebagai kelas kontrol.

Teknik Pengumpulan Data Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini maka dilakukan dua kali tes yaitu pretest dan post-test. Setelah diberikan perlakuan latihan permainan target, kemudian akan dilakukan uji tes kembali yang disebut post-test. Data tes awal dan tes akhir diolah, sehingga hasil pengolahan ini dapat memberikan gambaran atau hasil penelitian ini dapat diterima.

Teknik analisis data statistik yang peneliti gunakan adalah uji 't' dengan langkah-langkah sebagai berikut. Pengujian normalitas dengan uji *kolmogorov smirnov* dengan *spss versi 22*, Perhitungan homogenitas dihitung menggunakan bantuan SPSS 22. Dan untuk uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji T test

Independen menggunakan bantuan aplikasi SPSS 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel distribusi frekuensi *pre-test* hasil servis panjang bulutangkis kelompok eksperimen latihan permainan target yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Tabel Distribusi Frekuensi *Pretest* Hasil Servis Panjang Kelompok Eksperimen.

No	Kelas Interval	f _i	%
1	35 - 40	2	25
2	41 - 46	1	12,5
3	47 - 52	2	25
4	53 - 59	3	37,5
Jumlah Σ		8	100

Berdasarkan tabel atas, dari 8 orang sampel kelompok eksperimen yang melakukan tes servis panjang bulutangkis sebanyak 20 kali sebelum diberikan perlakuan, diperoleh total poin dari interval 35 – 40 sebanyak 2 orang dan jika dipersentasekan yaitu (25%), yang memperoleh total poin dari interval 41 – 46 sebanyak 1 orang dan jika dipersentasekan yaitu (12,5%), yang memperoleh total poin dari interval 47 – 52 sebanyak 2 orang dan jika dipersentasekan yaitu (25%), dan yang memperoleh total poin dari interval 53 – 59 sebanyak 3 orang dan jika dipersentasekan yaitu (37,5%).

Selanjutnya yaitu disusun tabel distribusi frekuensi pretest hasil tes servis panjang bulutangkis kelompok kontrol yaitu sebagai berikut:

Tabel 2 Tabel Distribusi Frekuensi Pre-test Hasil Servis Panjang bulutangkis Kelompok Kontrol.

No	Kelas Interval	f _i	%
1	39 - 44	1	12,5
2	45 - 50	1	12,5
3	51 - 55	3	37,5
4	56 - 62	3	37,5
Jumlah Σ		8	100

Berdasarkan tabel di atas, dari 8 orang sampel yang melakukan tes servis panjang bulutangkis sebanyak 20 kali pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan, diperoleh total poin dari interval 39 – 44 sebanyak 1 orang dan jika dipersentasekan yaitu (12,5%), yang memperoleh poin dari interval 45 – 50 sebanyak 1 orang dan jika dipersentasekan yaitu (12,5%), yang memperoleh poin dari interval 51 – 55 sebanyak 3 orang dan jika dipersentasekan yaitu (37,5%), dan yang memperoleh poin dari interval 56 – 62 sebanyak 3 orang dan jika dipersentasekan yaitu (37,5%).

Tabel distribusi frekuensi post-test hasil servis panjang bulutangkis kelompok eksperimen yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Tabel Distribusi Frekuensi Data *Post-test* Hasil Servis Panjang Bulutangkis Kelompok Eksperimen.

No	Kelas Interval	f _i	%
1	49 - 55	1	12,5
2	56 - 61	2	25
3	62 - 68	2	25

4	69 - 75	3	37,5
Jumlah Σ		8	100

Berdasarkan tabel di atas, dari 8 orang sampel yang melakukan tes servis panjang bulutangkis sebanyak 20 kali percobaan sesudah diberikan perlakuan, diperoleh poin dari interval 49 – 55 sebanyak 1 orang dan jika dipersentasekan yaitu (12,5%), yang memperoleh poin dari interval 56 – 61 sebanyak 2 orang dan jika dipersentasekan yaitu (25%), yang memperoleh waktu dari poin 62 – 68 sebanyak 2 orang dan jika dipersentasekan yaitu (25%), dan yang memperoleh poin dari interval 69 – 75 sebanyak 3 orang dan jika dipersentasekan yaitu (37,5%).

Selanjutnya yaitu menyusun tabel distribusi frekuensi *post-test* hasil tes servis panjang bulutangkis kelompok kontrol yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi *Post-test* Hasil Servis Panjang Bulutangkis Kelompok Kontrol.

No	Kelas Interval	f _i	%
1	46 - 51	2	25
2	52 - 57	1	12,5
3	58 - 62	1	12,5
4	63 - 69	4	50
Jumlah Σ		8	100

Berdasarkan tabel di atas, dari 8 orang sampel yang melakukan tes servis panjang bulutangkis sesudah diberikan perlakuan, diperoleh jumlah poin dari interval 46 – 51 sebanyak 2 orang dan jika dipersentasekan yaitu (25%), yang memperoleh poin dari interval 52 – 57 sebanyak 1 orang dan jika dipersentasekan

yaitu (12,5%), yang memperoleh poin dari interval 58 – 62 sebanyak 1 orang dan jika dipersentasekan yaitu (12,5%), dan yang memperoleh poin dari interval 63 – 69 sebanyak 4 orang dan jika dipersentasekan yaitu (50%).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan permainan target terhadap hasil servis panjang atlet bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau. Berdasarkan analisis data diperoleh pengaruh yang signifikan terhadap kelompok eksperimen yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 8 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali semingggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil servis panjang atlet bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau.

Hal ini tentunya ditandai dengan hasil servis panjang atlet bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan memiliki rerata 48 poin. Setelah diberi perlakuan dengan metode latihan permainan target, hasil rerata servis panjang atlet bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau meningkat menjadi 64,63 poin. Sedangkan hasil servis panjang atlet bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan memiliki rerata 53,13 poin. Setelah menjalani latihan seperti biasanya meningkat dengan rerata menjadi 59,38 poin. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan permainan target tersebut berpengaruh signifikan dalam meningkatkan

hasil servis panjang atlet bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau.

Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan latihan permainan target lebih efektif dalam meningkatkan hasil servis panjang bulutangkis dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan latihan biasa. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan Uji-t diperoleh nilai Sig. (2-tailed) Equal Variances Assumed yaitu sebesar 0,002, yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($0,002 < 0,05$). Ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antar subjek penelitian.

Untuk membandingkan seberapa besar pengaruh latihan yang diberikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dilihat pada nilai rerata gainscore hasil servis panjang bulutangkis pada kelompok eksperimen sebesar 16,63 dan pada kelompok kontrol sebesar 6,25. ini membuktikan program latihan permainan target (kelompok eksperimen) lebih tinggi dibandingkan pemain yang tidak diberikan program latihan oleh peneliti (kelompok kontrol). Dengan kata lain bahwa pemberian program latihan permainan target berpengaruh secara signifikan terhadap hasil servis panjang bulutangkis pemain PB Jaya Mandiri Lubuklinggau.

KESIMPULAN

Berdasarkan deskripsi data penelitian, analisis data, dan pembahasan pada bab 4 hasil penghitungan *Uji-t* antara kedua kelompok yaitu eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai Sig. (2-tailed) Equal Variances Assumed yaitu sebesar 0,002, yang berarti lebih

kecil dari 0,05 ($0,002 < 0,05$). Ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antar subjek penelitian. Untuk membandingkan seberapa besar pengaruh latihan yang diberikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dilihat pada nilai rerata *gainscore* hasil servis panjang bulutangkis pada kelompok eksperimen sebesar 16,63 dan pada kelompok kontrol sebesar 6,25.

Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan permainan target terhadap hasil servis panjang atlet bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau pada khususnya dan klub-klub lain pada umumnya agar menggunakan metode latihan permainan target untuk meningkatkan hasil servis panjang pada pemain atau anak didiknya.
2. Bagi pelatih agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan hasil servis panjang bulutangkis dengan program latihan yang bervariasi.
3. Bagi program studi PJKR Universitas PGRI Silampari sebagai bahan referensi bagi para peneliti selanjutnya dalam menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di kampus tercinta.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan

kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi servis panjang bulutangkis, seperti; kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, H. (2016) Mahir Bulutangkis. Bandung: Nuansa
- Dianata, R, A., & Sujari (2017) Pengaruh Permainan Target Terhadap Keteptan Servis Gaya Forehand Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMP Kosgoro Sragi Tahun 2017. *Jurnal Kejora, Volume 2 Nomor 1, 2017, ISSN 2541-5042.*
- Fenanlampir, A., AIFO. & Faruq, M, M. (2015) Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Kadir. (2015). Statistika Terapan, Konsep, Contoh dan Analisis Data Dengan Program SPSS/lisrel Dalam Penelitian. Kota Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Purnama, S.K. (2016). Kepelatihan Bulutangkis Modern. Surakarta: Yuman Pustaka.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wacono, M, N, S., Janiarli, M. & Putra, M, A. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dan Power Otot Lengan Dengan Ketepatan Servis Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Rambah Samo. *Sport Education And Health Journal Universitas Pasir Pengaraian.*
- Yuliawan, D. (2017). Bulutangkis Dasar. Yogyakarta: Deepublish.