

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP KETEPATAN *LONG SERVICE* BULUTANGKIS PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 9 KOTA TANGERANG SELATAN

Ahmad Rizal Hakiki¹, Indra Jati Kusuma², Bayu Suko Wahono³

Latar Belakang: Metode latihan target dibutuhkan untuk penguasaan dasar ketepatan *long service* (Furqon, 2011). Metode latihan target yang efektif untuk meningkatkan hasil pukulan *long service* dalam permainan bulutangkis yaitu metode latihan target tetap dan Metode latihan target berubah. hal ini didasarkan dari hasil observasi awal dengan Pembina ekstrakurikuler bulutangkis SMP Negeri 9 Kota Tangerang Selatan. Para siswa masih terdapat banyak kekurangan dalam melakukan pukulan *long service*.

Metodologi: Penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *Two group Pretest Posttest Design*. Dengan menggunakan test *long service* dari "Scott Foxx". Penentuan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan rumus *Slovin*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 28 siswa laki laki. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 26 dengan Teknik analisis uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t test* dan uji *independent sample t test*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan Hasil analisis data menggunakan uji *paired sample t test* ketepatan *long service* bulutangkis kelompok target tetap yaitu dengan nilai *mean* sebesar - 4,2857 dan nilai signifikan sebesar 0,000 sedangkan kelompok Target Berubah nilai *mean* sebesar - 11,78571 dan nilai signifikan sebesar 0.000 Hal ini menunjukkan bahwa Latihan target tetap dan berubah mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *long service*. Selain itu, hasil yang diperoleh dari analisis menggunakan uji *independent sample t test* ketepatan *long service* bulutangkis yaitu nilai signifikansi sebesar 0.003 maka terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok target tetap dan target berubah.

Kesimpulan: Terdapat perbedaan pengaruh antara metode Latihan target tetap dan target berubah dengan hasil Latihan Target Berubah lebih efisien untuk meningkatkan Ketepatan *Long Service* dengan *presentase* peningkatan sebesar 26,6% Dibandingkan dengan peningkatan Latihan target tetap yang sebesar 9,75%.

Kata Kunci: Bulutangkis, Target Tetap, Target Berubah, *Long service*

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman
Departemen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT**THE EFFECT OF TARGET TRAINING ON ACCURACY
LONG BADMINTON SERVICE FOR STUDENTS
EXTRACULICULARS STATE MIDDLE SCHOOL 9
SOUTH TANGERANG**

Ahmad Rizal Hakiki¹, Indra Jati Kusuma², Bayu Suko Wahono³

Background: Target training methods are needed for basic mastery of long service accuracy (Furqon, 2011). An effective target training method to improve the results of long service shots in badminton games is the fixed target training method and the changing target training method. this is based on the results of preliminary observations with the badminton extracurricular coach of SMP Negeri 9 South Tangerang City. the students still have many deficiencies in hitting long service shots.

Methodology: This research is an experimental method using Two group Pretest Posttest Design. By using the long service test from 'Scott Foxx'. Determination of the sample using Purposive Sampling technique with the Slovin formula. The sample in this study amounted to 28 male students. Testing in this study using SPSS version 26 with the analysis technique of normality test, homogeneity test, and hypothesis testing using paired sample t test and independent sample t test.

Research Results: Based on the results of data analysis using the paired sample t test, the accuracy of long service badminton in the fixed target group is with a mean value of - 4.2857 and a significant value of 0.000 while the Target Change group has a mean value of - 11.78571 and a significant value of 0.000 This shows that fixed and changing target exercises have a significant effect on the accuracy of long service. In addition, the results obtained from the analysis using the independent sample t test of badminton long service accuracy are a significance value of 0.003, so there is a significant difference in influence between the fixed target group and the changing target.

Conclusion: There is a difference in influence between the fixed target training method and the changing target with the results of the changing target training more efficient to improve the accuracy of long service with a percentage increase of 26.6% compared to the increase in fixed target training which is 9.75%.

Keywords: Badminton, Fixed Target, Changing Target, Long service.

Student of Department of Physical Education FIKes Jendral Soedirman University
Department of Physical Education Department FIKes Jendral Soedirman University