

PENGARUH LATIHAN *TARGET GAMES* TERHADAP AKURASI SERVIS PENDEK *BACKHAND* BULU TANGKIS

Chandra Rizky Ramadhan, Mimi Haetami, Fitriana Puspa Hidasari

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak

Email:chandarizky26@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the accuracy of the short service badminton backhand which is relatively inaccurate due to the lack of variation in training and the lack of specific training to improve the accuracy of short backhand service. The purpose of this study is: to determine the effect of target games training on improving the accuracy of short backhand badminton service. This study uses the form of Pre-Experimental Design, namely one group pretest-posttest design to determine the effect of actions on a group with 12 treatments. This design has a pre-test and posttest to compare the conditions before and after being treated. The subjects in this study were all badminton extracurricular participants in SMP Negeri 7 Sungari Raya with a total of 16 people. The test in this study used the SPSS 25 T-Test. Based on the results of this study can be concluded as follows: There is an effect of Target Games training on the accuracy of short service badminton backhand with a Sig 0,000 <0.05, then the target games training method can be used as an effective training program to improve the accuracy of short backhand service

Keywords: *Target games exercise, accuracy, backhand short service*

PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah olahraga bola kecil yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasangan yang saling berhadapan. Menurut Agus Salim (2008 : 10) Bulutangkis adalah dimana permainan tersebut memakai peralatan yang dilengkapi dengan senar yang berfungsi untuk memukul bola dan juga dibentangkan net membagi area permainan menjadi dua yang dilewati oleh bola yang disebut *shuttlecock*. Dalam permainan ini peserta permainan harus memukul bola (*shuttlecock*) menggunakan raket untuk melewati jaring (*net*) agar jatuh di area permainan lawan yang sudah ditentukan dan mencegah lawan agar tidak melakukan hal yang sama.

Olahraga bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat

ketrampilan, dan pria maupun wanita untuk memainkan bulutangkis ini di dalam maupun di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Maka dari itu untuk mengembangkan minat bakat peserta didik terhadap olahraga bulutangkis maka dibentuklah kegiatan pendukung yang disebut dengan ekstrakurikuler.

Menurut Ria Yuni Lestari (2016:138) ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan di sekolah yang dilakukan di luar kelas. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Ekstrakurikuler bulu tangkis merupakan kegiatan sekolah yang diadakan di luar jam pembelajaran sekolah dan biasanya

dilaksanakan sore hari. Banyak terdapat pertandingan tingkat sekolah tiap tahunnya menjadi faktor pendukung sekolah melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.

Menurut Rita Nora (2018) ada 5 jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis yaitu pukulan *service*, pukulan *lob*, pukulan *drive*, *dropshot* dan *smash*. Dalam permainan bulu tangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangi pertandingan, Aksan (2013:65). Setiap pemain harus memiliki ketepatan servis yang baik karena servis dapat berpengaruh dalam mendapatkan angka dan memenangkan pertandingan.

Servis pendek dalam bulutangkis adalah servis dimana kok melintas tipis melewati net. Pukulannya mengarahkan kok ke sudut perpotongan garis servis depan dengan garis tengah atau garis servis dan garis tepi. Menurut Iskandar (2010 : 30) Pada servis *backhand*, arah dan jatuhnya kok sedekat mungkin dengan garis serang pemain lawan. Kok harus melayang dekat di atas jaring (net).

Peneliti memperoleh data permasalahan berdasarkan hasil observasi yang di lakukan pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 7 Sungai Raya, Kubu Raya. Masalah yang terjadi dilapangan adalah banyak peserta yang melakukan kesalahan dalam melakukan servis pendek *backhand* yaitu akurasi servis pendek *backhand* masih kurang akurat sehingga *shuttlecock* masih sering jatuh dibidang permainan sendiri atau jatuh diluar garis tepi lapangan sehingga diperlukan peningkatan akurasi servis pendek *backhand*.

Latihan *target games* adalah latihan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan. Menurut Ariwibowo (43 :2014) Permainan target ialah suatu bentuk permainan melempar atau memukul bola atau proyektil dan sejenisnya, diarahkan pada sasaran tertentu.

Latihan *target games* dianggap cocok untuk meningkatkan akurasi karena hampir sama dengan servis pendek yaitu mempunyai arah menuju sasaran dengan tepat, servis juga membutuhkan konsentrasi, ketenangan, dan akurasi dalam pelaksanaannya. Dapat disimpulkan bahwa latihan *target games* juga mempunyai keselarasan dengan servis pendek dalam bulutangkis jika latihan *tag games* dilaksanakan secara kontiyu dengan latihan yang rutin dan berulang – ulang.

Berdasarkan uraian masalah diatas latihan yang dapat digunakan untuk mengatasinya adalah latihan *target games*, tujuannya agar peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 7 Sungai Raya meningkat keterampilan bermain bulutangkisnya, khusus untuk akurasi servis pendek. Oleh sebab itu, untuk menguji dan membuktikan dengan penelitian, sehingga judul yang dipilih adalah “Pengaruh Latihan *Tag Games* Terhadap Akurasi Servis Pendek *Backhand* Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SMP Negeri 7 Sungai Raya”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah berupa gambaran atau rancangan prosedur penelitian yang boleh dianggap sebagai polak kerja peneliti dalam melakukan penelitian, Subana dan Sudrajat (2005:50). Tujuannya adalah untuk mempermudah langkah-langkah dalam penelitian. Maka desain dalam penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest Posttest Experimental Design* yaitu eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh tindakan suatu variabel atas satu kelompok eksperimen dengan mendasarkan pada hasil pretes dengan postes, Widodo (2008:36). Dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* sesudah diberi perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan, dapat digambarkan seperti pada tabel 1 :

Tabel 1. Pola One Group Pretest-Posttest Design

Pre-Test	Treatment	Post-Test
O ₁	X ₁	O ₂

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMP Negeri 7 Sungai Raya berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini tes yang dilakukan adalah tes akurasi servis pendek *backhand* bulutangkis yang dilakukan sebanyak dua kali tes yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Pengumpulan data tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) maupun pengukuran akhir (*post-test*) menggunakan tes awal dan tes akhir servis pendek dari Poole (2011 : 26)..

Test Awal

Pre-test dilakukan untuk mengetahui hasil awal kemampuan akurasi servis pendek *backhand* semua peserta sebelum di berikan perlakuan guna untuk mencapai hasil yang maksimal.

Pemberian Perlakuan

Setelah *pretest* dilakukan peneliti akan memberikan perlakuan dalam penelitian

menggunakan latihan *target games* yang berlangsung selama 12 kali pertemuan dengan intensitas 3 kali dalam seminggu

Tes Akhir

Posttest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan akurasi servis pendek *backhand* pada peserta yang telah diberikan perlakuan tes, adapun perlakuan tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa latihan *target games*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil data penelitian meliputi data *Pretest* dan *Posttest* dari eksperimen yang dilakukan pada kelompok eksperimen Latihan *Target Games* Terhadap Servis Pendek *Backhand* Bulu Tangkis.

Tabel 2. Frekuensi Data Perbandingan Pretest Dan Posttest Servis Pendek Backhand

Treatment <i>Target Games</i>	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata - Rata	Simpangan Baku
<i>Pretest</i>	15	28	22	3,86
<i>Posttest</i>	25	35	30	2,75

Berdasarkan tabel 2 *pretest* latihan *target games* terhadap servis pendek *backhand* memiliki nilai terendah 15, nilai tertinggi 28, rata-rata 22, dan simpangan baku 3,86, sedangkan *posttest* latihan *target games* terhadap servis pendek *backhand* memiliki

nilai terendah 25, nilai tertinggi 35, rata-rata 30, Simpangan Baku 2,38. Peningkatan tersebut merupakan pengaruh dari perlakuan latihan *target games* terhadap akurasi servis pendek *backhand* bulu tangkis.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Latihan Target Games

Indikator	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,246 > 0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,816 > 0,05	Normal

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga sebaran berdistribusikan normal.

Adapun hasil uji homogenitas pada latihan *target games* terhadap servis pendek *backhand* bulu tangkis adalah sebagai berikut

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

<i>Indikator</i>	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	0,177 > 0,05	Homogen

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nilai *significant* variabel servis pendek *backhand* adalah 0,177 lebih besar dari 0,05 yang artinya data *pretest* dan *posttest* mempunyai varian yang sama atau homogen.

Uji Hipotesis

Adapun hipoetesis dalam penelitian ini adalah Adakah pengaruh latihan *target games* terhadap akurasi servis pendek *backhand* peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMP Negeri 7 Sungai Raya ?

Tabel 5. Pengaruh Latihan Target Games Terhadap Akurasi Servis Pendek Backhand Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SMP Negeri 7 Sungai Raya

Indikator	Rata-rata	Selisih rata-rata	Sig.	Ket.
<i>Pretest</i>	22	-8	0.000	Ha diterima.
<i>Posttest</i>	30			

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa peserta latihan *target games* memiliki rata-rata *pretest* 22, dan *posttest* 30, dengan nilai Sig=0,000<0,05 maka Ho ditolak yang berarti Ha diterima maka ada pengaruh latihan *target games* terhadap akurasi servis pendek *backhand* peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMP Negeri 7 Sungai Raya.

tersebut merupakan pengaruh yang diberikan melalui metode latihan *target games*.

Hasil perhitungan uji t-tes dengan menggunakan SPSS Versi 25 untuk peningkatan akurasi servis pendek backhand bulu tangkis memiliki nilai $\alpha 5\% = 0,05\% > Sig = 0,000$ maka Ho ditolak da Ha diterima, yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan dari *pretest* ke *posttest* karena metode latihan target games mempengaruhi peningkatan akurasi servis pendek backhand peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMP Negeri 7 Sungai Raya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan metode *target games* terhadap akurasi servis pendek *backhand* peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMP Negeri 7 Sungai Raya, terdapat peningkatan rata-rata dari *pretest* (22) dan *posttest* (30) dengan selisih angka -8, peningkatan jumlah nilai peserta juga meningkat dengan angka peningkatan (359) *pretest* dan (474) untuk posttest dengan selisih angka 159, simpangan baku(3,86) untuk *pretest* dan (2,75) untuk posttest dengan selisih angka 1,11. Peningkatan

Menurut penelitian Irvan Kurniawan yang berjudul “Pengaruh Permainan Target Terhadap *Bakchand Service* Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 8 Makassar” Tahun 2018. Berdasarkan penelitian menggunakan metode permainan target rata-rata dari hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa *post-test* lebih besar dari *pre-test* dengan selisih 7.23. Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian serta

pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap ketepatan *backhand service* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 8 Makassar dengan nilai thitung 18,585 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,005$. Nilai rerata hasil ketepatan pukulan *backhand service* atau *pre-test* sebesar 12.82, sedangkan ketepatan *post-test* naik menjadi 20.05.

Hal ini disebabkan karena *target games* memiliki karakteristik yang hampir sama dengan ketepatan yaitu keinginan untuk memberi arah ke sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Dalam latihan bulu tangkis dengan permainan target atau sasaran, mampu melatih ketepatan *backhand service*. Dengan semakin tepatnya servis pendek anak semakin bagus yang berakibat pada semakin akurat penempatan servis pendek yang dicapai.

Penelitian selanjutnya yang relevan ialah dari Husni Ridwan Fianquri yang berjudul “Pengaruh Permainan Target Terhadap *Backhand Service* Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional” Tahun 2016. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diperoleh nilai thitung 18,585, ttabel 2,079 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan permainan target terhadap ketepatan pukulan *backhand service* peserta ekstrakurikuler di SMP IT Lukman Al-Hakim Internasional. Dapat disimpulkan bahwa hasil latihan yang diberikan kepada siswa dengan menggunakan metode permainan target atau latihan *target games* memberikan pengaruh yang signifikan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *tag games* terhadap akurasi servis pendek peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMP Negeri 7 Sungai Raya. Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, yaitu ada pengaruh latihan *target games* terhadap akurasi servis pendek

backhand peserta ekstrakurikuler bulu tangkis. Rata-rata dari hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa *postest* lebih besar dari *pretest* dengan selisih 7,19. Hal ini disebabkan karena latihan *target games* memiliki karakteristik yang hampir sama dengan ketepatan yaitu keinginan untuk memberi arah ke sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Permainan adalah suatu kegiatan yang menimbulkan keasyikan dan kesenangan untuk melepaskan energi yang dilakukan secara suka rela tanpa paksaan dan rasa tanggungjawab, dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir yang berfungsi sebagai pengembangan potensi dan kreatifitas anak, BalqisEl (2015). Tidak dipungkiri bahwa perkembangan anak-anak tidak dapat dipisahkan dengan bermain, karena pada dasarnya anak-anak sangat menyukai bermain dalam segala hal. Peranan metode bermain dalam ekstrakurikuler bulutangkis adalah salah satu upaya untuk meningkatkan minat siswa terhadap ekstrakurikuler bulutangkis. Hal ini sangat penting karena dengan meningkatnya minat siswa terhadap suatu kegiatan maka secara langsung atau tidak langsung akan berakibat meningkatnya motivasi siswa untuk dapat mendapatkan hasil latihan yang optimal.

Menurut Kurniawan (2012: 50) Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Permainan ini memerlukan raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock* sebagai objek pukul, yang dipukul bolak balik melewati *net* dan berakhir apabila bola jatuh di salah satu bidang lapangan permainan.

Menurut Poole (2011: 21) Pukulan servis (*service*) merupakan pukulan pertama yang mengawali suatu permainan bulu tangkis. Pukulan ini boleh dilakukan baik dengan *forehand* maupun *backhand*. Pukulan servis dengan *forehand* banyak digunakan dalam permainan tunggal, sedangkan pukulan servis dengan *backhand* umumnya digunakan

digunakan dalam permainan ganda. Servis pendek dalam bulutangkis adalah servis dimana kok melintas tipis melewati net. Pukulannya mengarahkan kok ke sudut perpotongan garis servis depan dengan garis tengah atau garis servis dan garis tepi.

Dalam melakukan servis pendek terdapat beberapa faktor yang diperlukan untuk mendukung ketepatan arah servis yaitu ketenangan, kontrol motorik, fokus, konsentrasi dan akurasi. Faktor-faktor tersebut sesuai dengan latihan *target games* yang merupakan permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai, Wawan, dkk (2017: 130). Latihan *target games* merupakan latihan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya, Mitchell, dkk (2003: 21). Oleh karena itu latihan *target games* tentu saja sangat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan akurasi servis pendek *backhand* bulu tangkis karena dalam penerapannya sesuai dengan faktor-faktor yang diperlukan dengan berbagai macam variasi latihan permainan dan secara berulang-ulang yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Penggunaan latihan *target games* untuk meningkatkan kemampuan bermain bulu tangkis serta meningkatkan akurasi servis pendek *backhand* perlu dilakukan karena dalam melakukan servis pendek kemampuan motorik serta tingkat konsentrasi, ketenangan, fokus dan akurasi yang baik merupakan hal yang utama.

Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, *Psychologymania* (2008). Kemampuan motorik ini merupakan hasil dari banyak faktor, yaitu perkembangan sistem saraf, kemampuan fisik yang memungkinkannya untuk bergerak, dan lingkungan yang mendukung perkembangan kemampuan motorik dalam hal ini latihan *tag games* tentu saja mempengaruhi perkembangan peserta dalam meningkatkan kemampuan motorik karena memenuhi faktor-faktor

tersebut sehingga kemampuan servis pendek *backhand* siswa dapat meningkat.

Konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada satu hal (KBBI 2019) dalam hal latihan *target games* peserta dituntut untuk memusatkan pikiran, tenaga dan kekuatan dalam mengarahkan servis ke target yang telah disediakan dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga kemampuan peserta dalam berkonsentrasi dalam melakukan servis pendek *backhand* akan meningkat.

Ketenangan adalah berbuat sesuatu dengan tenang yang artinya tidak tergesa-gesa, tidak gelisah, tidak gugup dan sebagainya (KBBI 2019) dalam hal melakukan servis tentu saja ketenangan merupakan salah satu faktor utama oleh karena itu dalam latihan *target games* peserta dilatih secara berulang-ulang untuk tenang agar tingkat akurasi dalam melakukan servis lebih tepat dan kemampuan akurasi servis peserta bisa meningkat.

Fokus adalah memusatkan perhatian, pandangan tenaga, sasaran dan sebagainya pada suatu objek (KBBI 2019). Dalam latihan *tag games* fokus disini adalah kemampuan peserta dalam memusatkan tenaga, pandangan, dan sasaran saat melakukan servis pendek terhadap target yang telah disediakan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam proses latihan sehingga kemampuan peserta untuk fokus dalam melakukan servis pendek akan meningkat.

Dalam mengontrol kekuatan untuk melakukan servis pendek *backhand* diperlukan kemampuan konsentrasi, ketenangan, fokus dan akurasi yang baik. Masing-masing komponen memiliki pengaruh yang sangat penting untuk tepatnya akurasi dalam melakukan servis pendek oleh karena itu latihan *target games* dianggap cocok untuk meningkatkan kemampuan servis pendek *backhand* karena dalam program latihan *target games* memiliki komponen-komponen tersebut dalam setiap latihannya dan tentunya akan dilatih secara terus menerus sehingga

kemampuan dalam melakukan servis pendek *backhand* akan meningkat.

Berdasarkan uraian diatas metode latihan *tag games* dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk latihan bulutangkis. Khususnya di ekstrakurikuler sekolah menengah pertama. Penyajian dalam latihan di ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama perlu kreatifitas pelatih agar tujuan dapat tercapai dengan baik. Sesuai dengan tingkat perkembangan siswa di Sekolah Menengah Pertama, latihan bulutangkis untuk siswa di Sekolah Menengah Pertama dapat diberikan dalam bentuk permainan karena dalam latihan *target games* tersebut terdapat keterampilan untuk menghadapi tantangan yang merangsang gerak eksplosif bagi ketepatan akurasi servis pendek *backhand* dengan cara bermain dalam suasana yang menggembirakan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para praktisi dan akademisi di bidang kepelatihan olahraga sebagai bahan pustaka dalam mengembangkan ilmu kepelatihan olahraga. Dengan adanya penelitian ini diharapkan pelatih dapat mengetahui metode latihan yang dapat meningkatkan akurasi servis pendek *backhand* secara efektif dan benar, sehingga peningkatan prestasi dapat terlaksana sesuai tujuan. Bagi para akademisi di bidang kepelatihan olahraga agar terus menggali pengetahuan tentang servis pendek *backhand* mengingat sebagian besar pemain bulu tangkis pada masa sekarang lebih sering menggunakan servis tersebut. Oleh karena itu perlu di adakan pengembangan mengenai teknik tersebut pada daerah penelitian yang lainnya. Pada penelitian yang sama di daerah baru diharapkan peneliti dapat meminimalisir keterbatasan penelitian yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, peneliti juga diharapkan lebih tajam dalam mengontrol aktifitas dan kedisiplinan sampel penelitian sehingga penelitian dapat terlaksana sesuai tujuan dengan tingkat akurasi yang lebih tinggi

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan, maka disimpulkan bahwa penerapan Metode Latihan *Target Games* berpengaruh signifikan terhadap akurasi servis pendek *backhand* bulutangkis dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh latihan *target games* terhadap akurasi servis pendek *backhand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 7 Sungai Raya. Nilai rerata hasil akurasi servis pendek *backhand* saat *pre-test* sebesar 22 sedangkan kemampuan akurasi meningkat saat *post-test* dengan nilai sebesar 30.

Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan penelitian di atas, maka saran dapat dikemukakan sebagai berikut : (1) Bagi peserta, dengan diterapkannya Metode Latihan *Target Games* dapat lebih meningkatkan akurasi servis pendek *backhand* bulutangkis serta kualitas latihan, (2) Bagi Pelatih Ekstrakurikuler, di Sekolah Menengah Atas agar menggunakan Metode Latihan *Target Games* dalam melakukan latihan di lapangan agar peserta lebih termotivasi untuk melatih teknik dasar servis pendek *backhand* bulu tangkis. (3) Bagi sekolah, agar selalu berusaha meningkatkan kualitas pengembangan ekstrakurikuler, khususnya ekstrakurikuler bulu tangkis di sekolah, salah satunya dengan cara mensosialisasikan penerapan suatu metode latihan yang inovatif sehingga hasil yang diraih peserta meningkat, (4) Bagi peneliti lain yang berminat mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai metode latihan *target games* dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi untuk meneliti dalam lingkup yang lebih luas, sehingga diperoleh sumbangan ilmu yang lebih baik dan sesuai dengan perkembangan zaman.

DAFTAR RUJUKAN

- Aksan, Hermawan. (2012). *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung : Nuansa Cendikia.
- Balqisel, Amany. (2019). *Pengertian Bermain dan Permainan*. Retrived 22 Maret 2019. From Artikel : <https://www.kompasiana.com/amany09483/5c94b56d3ba7f7282c020f74/pengertian-bermain-dan-permainan>
- Wawan, dkk. (2017). *Penerapan Modifikasi Permainan Target Untuk Meningkatkan Kreatifitas Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Bola Voli FIK Universitas Jambi*, (Jurnal Skripsi) FIK Universitas Jambi
- Iskandar, Rani Yulianty. (2010). *Seri Olahraga Anak: Bulu Tangkis*. Jakarta: Cerdas Interaktif
- KBBI. (2019). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. [Online] Available at <https://KBBI.kemdikbud.go.id/>. [Diakses 19 Agustus 2019]
- Feri, Kurniawan. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara
- Ria, Yuni Lestari. (2016). *Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik*, (Jurnal Skripsi) FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Serang.
- Mitchell, SA., Oslin, JL., Griffin, LL. (2003). *Sport Foundation for Elementary Physical Education: A Tactical Games Approach*. Champaign: Humam Kinetic.
- Rita, Nora.(2018). *12 Macam-macam Pukulan dalam Permainan Bulu Tangkis Paling Dasar*. Retrived 16 Maret 2018. From Artikel:<https://olahragapedia.com/macam-macam-pukulan-dalam-permainan-bulutangkis>.
- James, Poole. (2011). *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya
- Psychologymania. (2008). *Pengertian Kemampuan Motorik*. Retrived 2008. From Artikel : <https://www.psychologymania.com/2012/12/pengertian-kemampuan-motorik.html>
- Agus, Salim. (2008). *Buku Pintar Bulu Tangkis*. Yogyakarta: Binamuda Cipta Kreasi.
- Subana. & Sudrajat. (2005). *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung : Pustaka Setia
- Widodo. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press)
- Wibowo, Yuyun Ari. (2014). *Pemahaman Mahasiswa PJKR Kelas B Angkatan Tahun 2009 Terhadap Permainan Net*,(Jurnal Skripsi) Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta