

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. I., Andiana, O., & Abdullah, A. (2022). Analisis Gerak Smash Forehand Terhadap Ketepatan Sasaran Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja Putra. *Jurnal Sport Science*, 12(1), 12. <https://doi.org/10.17977/um057v12i1p12-20>
- Ahmad Saleh, Irsan Kahar, & Nur Saqinah Galugu. (2022). Akurasi Pukulan Smash Pada Atlet Bulutangkis: Studi Pada Atlet Bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 164–171. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2207>
- Al Malik, A., Satinem, Y., & Syafutra, W. (2022). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Hasil Servis Panjang Atlet Bulutangkis PB Jaya Mandiri Lubuklinggau. *Bina Gogik*, 9(2), 16–21.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Fifth Edit, Vol. 51, Issue 4). Human Kinetics. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- Daya, W. J., Sukendro, & Suaidi. (2019). Pengaruh Latihan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Long Service Forehand Bulutangkis Pada Atlet Usia 12-15 di PB Ideal Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1), 74–81. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/9068>
- Federica, A. Y. (2019). *Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Smash Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMK YPT Purworejo* (Vol. 1, Issue August 2015).
- Gisrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047–1060.
- H. Setiawati, V Simanjuntak, A. A. (2014). Teknik Dasar, Pukulan Forehand Dan Backhand Bulutangkis Pada Siswa Kelas Vii Di Smp. In *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran* (Vol. 3, Issue 9, pp. 1–12).
- Hardwis, S., & Williyanto, S. (2023). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Backhand Servis untuk Atlet Bulu Tangkis Usia Dini. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 8(1), 16–27. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpehttps://journal.unnes.ac.id/sju/inde>

x.php/jscepe

- Hasibuan, M. (2018). Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis Backhand Bulutangkis (Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 1–11.
- Hasibuan, N., Siregar, S., & Samosir, A. S. (2023). Pengaruh Latihan Smash Berbasis Target Games Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 7, 94–103.
- Ilmi, A. T. N., Hudain, A., Suwardi, S., Wahyudin, W., & Irfan, I. (2024). Analisis Ketepatan Smash Permainan Bulutangkis Ditinjau Dari Kekuatan Otot Lengan dan Tinggi Badan Pada Atlet PB Karsa Mandiri Makassar. *2Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), 131–142.
- Iskandar, T. (2019). Perbandingan Antara Interval Training Dengan Fartlek Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal U-16 Ranggon Dalam Liga Asosiasi Akademi Futsal Indonesia 2018. *Jurnal Olahraga STKIP Pasundan*, 1(1).
<https://doi.org/https://jurnalolahraga.stkippasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga/article/view/89>
- Iskandar, T., Taufik, M. S., Solahuddin, S., Pratama, R. R., & Ridlo, A. F. (2021). the Effect of Virtual Media-Based Obstacle Run Training on Woman Futsal Player'S Dribbling Ability During Covid-19 Pandemic. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(4), 299–303.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.02>
- Ismoko, A. P., & Putro, D. E. (2017). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga (Sebuah Pengantar)*. Pacitan: LPPM Press SKTIP PGRI Pacitan.
- Karyono, T. H. (2020). *Mengenal Olahraga Bulutangkis Tahapan Menuju Kemajuan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Kurniawan, A. (2023). Pengaruh Latihan Smash Target Tetap dan Target Berubah Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Atlet Bulutangkis Klub PB Fantastis Weleri. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VIII, November*, 2247–2252.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kurniawan, F., & Suganda, M. A. (2021). Efektivitas Peningkatan Kemampuan Smash Melalui Latihan 20 Kali Pukulan dan 2 Kali 10 Pukulan. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 1–11.

- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 4(3).
- Lutan, R. (2011). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Ma'dum, M. A., & Irawan, F. A. (2022). Analisis gerak backhand short serve pada atlet bulutangkis. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.31258/jope.5.1.29-38>
- Mahardhika, N. A. (2020). *Modul Mata Kuliah Permainan Bulutangkis*. Samarinda: Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Muhamad, M. (2021). *Statistika Dalam Pendidikan dan Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Muharram, S., Kahar, I., & Galugu, N. S. (2022). Ketepatan Smash Pada Permainan Bulutangkis: Kontribusi Faktor Psikologis Atlet Bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal MensSana: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 7(2), 180–190.
- Mukhlisshin, K., Triansyah, A., & Haetami, M. (2022). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Servis Pendek Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(3). <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i3.53877>
- Nurhasan, & Cholil, H. (2017). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. In *Jurusan Kepeleatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 219–228. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>
- Poole, J. (2016). *Belajar Bulutangkis*. Bandung : CV. Pionir Jaya.
- Prabasmara, H. U., Andiana, O., Abdullah, A., & Raharjo, S. (2022). Analisis Gerak Servis Pendek Backhand Terhadap Ketepatan Sasaran Atlet Bulu Tangkis Remaja Putra PB. Djagung Malang. *Sport Science and Health*, 4(4), 358–366. <https://doi.org/10.17977/um062v4i42022p358-366>
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Power

- Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63–71.
- Rahmat, A. (2014). Upaya Meningkatkan hasil Belajar Pukulan Smash Forehand dalam Permainan Bulutangkis melalui Pembelajaran Lempar Bola atas pada Mahasiswa Kelas A Pagi Semester IV IKIP-PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(2), 105–113.
- Ramadhan, C. R., Haetami, M., & Hidasari, F. P. (2019). Pengaruh Latihan Target Games Terhadap Akurasi Servis Pendek Backhand Bulu Tangkis. *Jurnal Prodi Penjas Untan Pontianak*.
- Rohim, A., & Khamidi, A. (2017). Efektifitas Pukulan Smash pada Permainan Bulutangkis (Studi Pada Tim Musica Champion Saat Pertandingan Tunggal Putra Beregu Djarum Superliga 2017 DBL Arena Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–16.
- Saryono, S., & Nopembri, S. (2014). *Gagasan dan Konsep Dasar Teaching Games for Understanding (TGfU)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Akurasi Smash Forehand Bulutangkis Dikaitkan dengan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 50. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.949>
- Setyawan, A., Septianingrum, K., & Wajyudi, A. N. (2024). Analisis Teknik Smash Penuh Pemain Bulutangkis Pemula Klub Rajawali. *DJS (Dharmas Journal of Sport)*, 04(01), 30–35.
- Siregar, Y. L., Mayasari, S. K., & Rachman, F. (2018). Perbandingan Metode Latihan Menggunakan Satu Bola Dan Dua Bola Secara Bersamaan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket Melewati Rintangan Menggunakan Tangan Kanan Dan Kiri Pada Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 41 Palembang. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 152. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9586>
- Subarjah, H. (2014). *Permainan Bulutangkis*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.

- Suhardianto. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Servis Backhand Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode Inquiry Pada Siswa Smp Negeri 4 Ponrang Kabupaten Luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 2. <https://www.ijophya.org/index.php/ijophya/article/view/4>
- Suherman, A. (2012). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Sukamti, E. R. (2018). Perkembangan motorik. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Cet.12* (Cetakan 12). Remaja Rosdakarya.
- Supriatna, E., Rubiyatno, & Saragih, A. P. P. (2018). Survey Pukulan Servis Backhand (Servis Pendek). *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1–8.
- Umar, U. (2016). Kemampuan Melakukan Pukulan Smash Dalam Permainan Bulutangkis. *EduHumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 1(2). <https://doi.org/10.17509/eh.v1i2.2739>
- Wahjoedi. (2017). Pengembangan Pembelajaran Gerak Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Penjakora*, 3(2), 43–54. <https://doi.org/10.23887/penjakora.V3I2.11734>
- Wijaya, A. (2017). Analisis Gerak Keterampilan Servis Dalam Permainan Bulutangkis (Suatu Tinjauan Anatomi, Fisiologi, dan Biomekanika). *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 106–111.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>
- Yusup, Y., Hidasari, F. P., & Haetam, M. (2020). Pengaruh Variasi Target Game Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(4), 1–7.

Lampiran 1

Rincian Program Latihan

Februari 2025						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Maret 2025						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	30	31

Keterangan

Hijau : Pretest

Kuning : Treatment (latihan)

Hijau : Posttest

Mikro 1 : Terdapat 5 sesi latihan (1 sesi pretest & 4 sesi latihan) tanggal 8, 10, 12, 14 & 15 Februari

Mikro 2 : Terdapat 4 sesi latihan, tanggal 17, 19, 21, dan 22 Februari

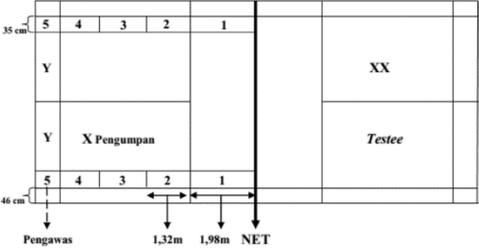
Mikro 3 : Terdapat 4 sesi latihan, tanggal 24, 26, 28 Februari dan 1 Maret

Mikro 4 : Terdapat 4 sesi latihan (3 sesi latihan & 1 sesi posttest) tanggal 3, 5, dan 7 & 1 Mar

Lampiran 2

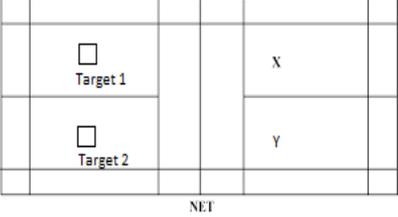
Program Latihan

Cabang Olahraga	: Bulutangkis	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 75 menit	Mikro	: I
Sasaran Latihan	: <i>Pre Test</i>	Sesi	: 1
Jumlah Atlet	: 15	Peralatan	: Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Sabtu, 8 Februari 2025		
Waktu	: Pukul 15.00-16.15		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan dua bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>pre test</i> (tes awal) ketepatan <i>smash</i>	60 menit	 <p>1) Siswa dipanggil satu persatu untuk melakukan tes. 2) Bersiap di tempat yang sudah disediakan. 3) Seorang pembantu berdiri ditengah-tengah yang bertarget sasaran untuk memberikan servis 4) Siswa bersiap di tempat serta memukul kok sekuat tenaga dan harus melewati net 5) Setiap sesi diberi 20x shuttle cock untuk melakukan pukulan <i>forehand smash</i> 6) Atlet yang akan melakukan <i>forehand smash</i> berada di posisi yang telah disiapkan yang bertanda Y, 2 atlet yang tidak melakukan tes berada dilapangan area penyaji untuk memberikan kok yang telah disusun rapi. 7) Atlet melakukan <i>forehand smash</i> sebanyak 20x kesempatan untuk melakukan pukulan.</p>	Hasil tes berupa jumlah <i>shuttlecock</i> yang bisa jatuh di area sasaran
4	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin

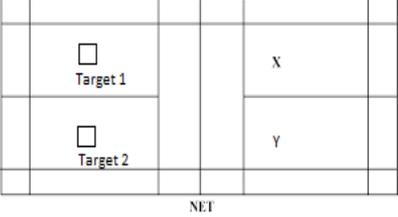
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Khusus
Waktu : 90 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Smash</i>	Sesi : 2
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal : Senin, 10 Februari 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.15	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	75 menit Rep : 20x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	<div style="text-align: center;">  </div> <p>1) Atlet melakukan pukulan <i>smash</i> dari posisi X dan Y dengan cara menyilang dari kiri ke kanan dan sebaliknya 2) Sebisanya mungkin atlet harus dapat menjatuhkan <i>shuttlecock</i> ke dalam kotak target 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Pengarahan, berdoa & penutup

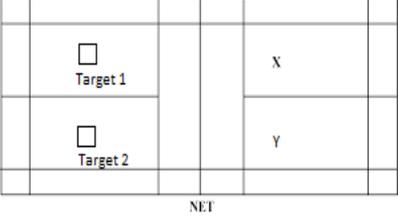
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Khusus
Waktu : 90 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Smash</i>	Sesi : 3
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal : Rabu, 12 Februari 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.15	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	75 menit Rep : 20x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p style="text-align: center;">NET</p> <p>1) Atlet melakukan pukulan <i>smash</i> dari posisi X dan Y dengan cara menyilang dari kiri ke kanan dan sebaliknya 2) Sebisanya mungkin atlet harus dapat menjatuhkan <i>shuttlecock</i> ke dalam kotak target 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Pengarahan, berdoa & penutup

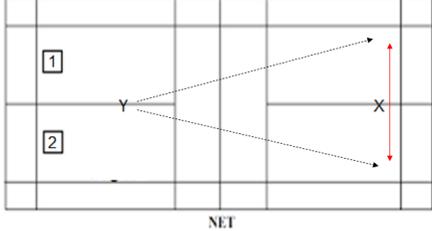
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Khusus
Waktu : 90 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Smash</i>	Sesi : 4
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal : Jumat, 14 Februari 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.15	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	75 menit Rep : 20x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p style="text-align: center;">NET</p> <p>1) Atlet melakukan pukulan smash dari posisi X dan Y dengan cara menyilang dari kiri ke kanan dan sebaliknya 2) Sebisanya mungkin atlet harus dapat menjatuhkan <i>shuttlecock</i> ke dalam kotak target 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

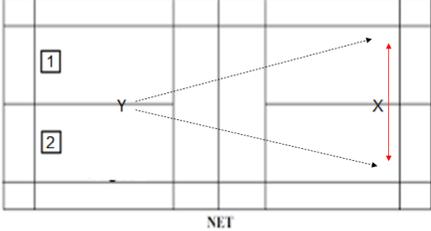
Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Khusus
Waktu : 90 menit	Mikro : II
Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Smash</i>	Sesi : 5
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal : Sabtu 15 Februari 2025	
Waktu : Pukul 15.00-17.45	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	105 menit Rep : 40x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p style="text-align: center;">NET</p> <p>1) Atlet melakukan pukulan <i>smash</i> dari posisi X yang bergeser ke sisi kiri dan kanan 2) Sebisanya mungkin atlet harus dapat menjatuhkan <i>shuttlecock</i> ke dalam kotak target yang berada di area belakang 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Smash*
 Jumlah Atlet : 15
 Hari, tanggal : Senin, 17 Februari 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.45

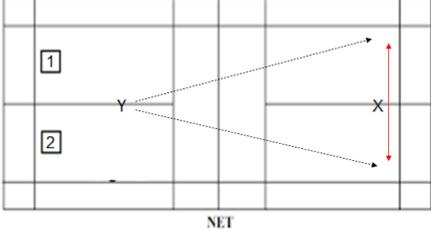
Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 6
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	105 menit Rep : 40x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>NET</p> <p>1) Atlet melakukan pukulan smash dari posisi X yang bergeser ke sisi kiri dan kanan 2) Sebisa mungkin atlet harus dapat menjatuhkan shuttlecock ke dalam kotak target yang berada di area belakang 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Smash*
 Jumlah Atlet : 15
 Hari, tanggal : Rabu, 19 Februari 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.45

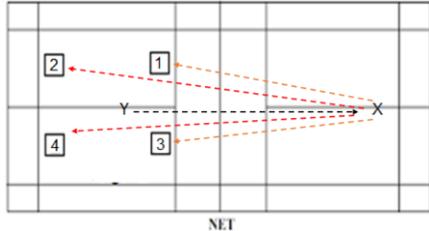
Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 7
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	105 menit Rep : 40x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>NET</p> <p>1)Atlet melakukan pukulan smash dari posisi X yang bergeser ke sisi kiri dan kanan 2)Sebisa mungkin atlet harus dapat menjatuhkan shuttlecock ke dalam kotak target yang berada di area belakang 3)Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

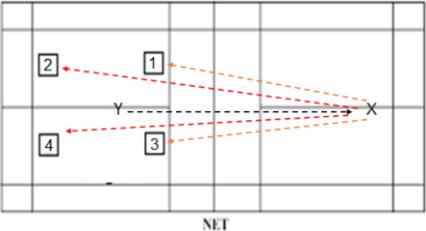
Cabang Olahraga : Bulutangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Smash*
 Jumlah Atlet : 15
 Hari, tanggal : Jumat, 21 Februari 2025
 Waktu : Pukul 14.30-17.40

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 8
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	130 menit Rep : 60x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>1)Atlet melakukan pukulan <i>smash</i> dan <i>dropshot</i> dari posisi X setelah mendapat umpan dari pelatih Y dengan cara mengkombinasikan dengan pukulan <i>dropshot</i></p> <p>2)Pukulan dilakukan bergantian antara <i>dropshot</i> dan <i>smash</i> dengan urutan nomor 1-2-3-4</p> <p>3)Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

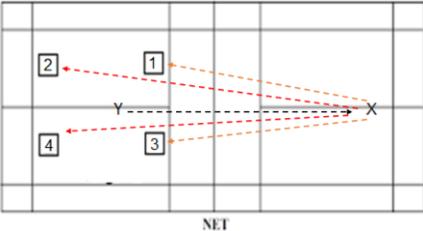
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Khusus
Waktu : 90 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Smash</i>	Sesi : 9
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal : Sabtu, 22 Februari 2025	
Waktu : Pukul 14.30-17.40	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	130 menit Rep : 60x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p style="text-align: center;">NET</p> <p>1) Atlet melakukan pukulan smash dan dropshot dari posisi X setelah mendapat umpan dari pelatih Y dengan cara mengkombinasikan dengan pukulan dropshot 2) Pukulan dilakukan bergantian antara dropshot dan smash dengan urutan nomor 1-2-3-4 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

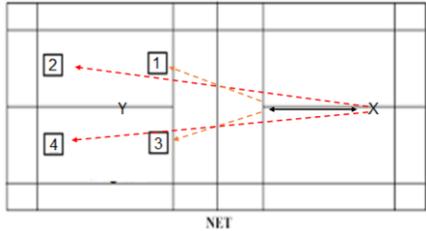
Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Khusus
Waktu : 90 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Smash</i>	Sesi : 10
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal : Senin, 24 Februari 2025	
Waktu : Pukul 14.30-17.40	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	130 menit Rep : 60x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p style="text-align: center;">NET</p> <p>1)Atlet melakukan pukulan smash dan dropshot dari posisi X setelah mendapat umpan dari pelatih Y dengan cara mengkombinasikan dengan pukulan dropshot 2)Pukulan dilakukan bergantian antara dropshot dan smash dengan urutan nomor 1-2-3-4 3)Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Smash*
 Jumlah Atlet : 15
 Hari, tanggal : Rabu, 26 Februari 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.45

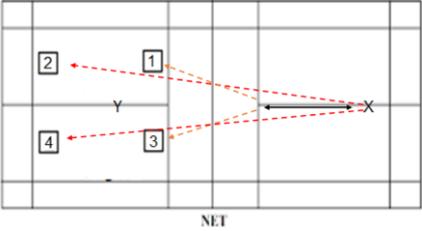
Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 11
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	105 menit Rep : 40x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>NET</p> <p>1)Atlet melakukan pukulan <i>smash</i> dari posisi X dengan bergerak maju dan mundur 2)Saat atlet maju pukulan smash harus mengenai target ganjil sedangkan saat mundur harus mengenai target genap 3)Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Smash*
 Jumlah Atlet : 15
 Hari, tanggal : Jumat, 28 Februari 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.45

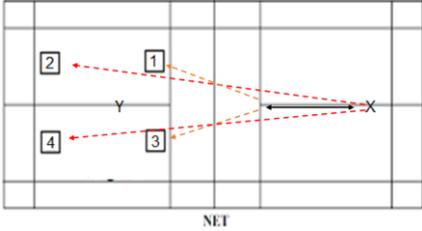
Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 12
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games Rep : 40x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	105 menit	 <p>1) Atlet melakukan pukulan smash dari posisi X dengan bergerak maju dan mundur 2) Saat atlet maju pukulan smash harus mengenai target ganjil sedangkan saat mundur harus mengenai target genap 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

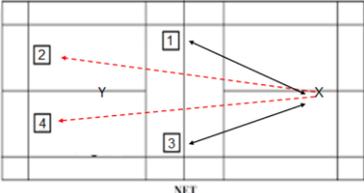
Cabang Olahraga : Bulutangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Smash*
 Jumlah Atlet : 15
 Hari, tanggal : Sabtu, 1 Maret 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.45

Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 13
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	105 menit Rep : 40x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>1)Atlet melakukan pukulan smash dari posisi X dengan bergerak maju dan mundur 2)Saat atlet maju pukulan smash harus mengenai target ganjil sedangkan saat mundur harus mengenai target genap 3)Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

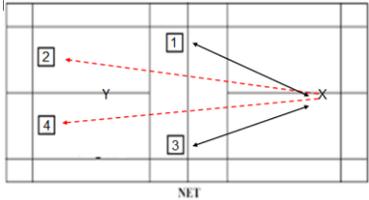
Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Khusus
Waktu : 90 menit	Mikro : V
Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Smash</i>	Sesi : 14
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal : Senin, 3 Maret 2025	
Waktu : Pukul 14.30-17.40	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	130 menit Rep : 60x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p style="text-align: center;">NET</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Atlet melakukan pukulan <i>smash</i> yang diawali dengan pukulan netting ke angka 1 lalu mundur dan melakukan smash ke angka 2. Dilanjutkan dengan pukulan netting ke angka 3 dan smash ke angka 4 2) Sebisanya mungkin atlet harus dapat menjatuhkan <i>shuttlecock</i> ke dalam kotak target 3) Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan 	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

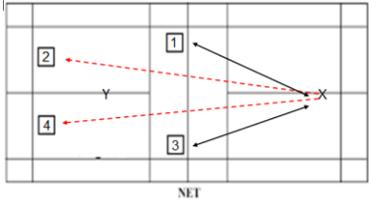
Cabang Olahraga : Bulutangkis
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Smash*
 Jumlah Atlet : 15
 Hari, tanggal : Rabu, 5 Maret 2025
 Waktu : Pukul 14.30-17.40

Periodisasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 15
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis,
 cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	130 menit Rep : 60x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>1)Atlet melakukan pukulan smash yang diawali dengan pukulan netting ke angka 1 lalu mundur dan melakukan smash ke angka 2. Dilanjutkan dengan pukulan netting ke angka 3 dan smash ke angka 4 2)Sebisa mungkin atlet harus dapat menjatuhkan shuttlecock ke dalam kotak target 3)Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

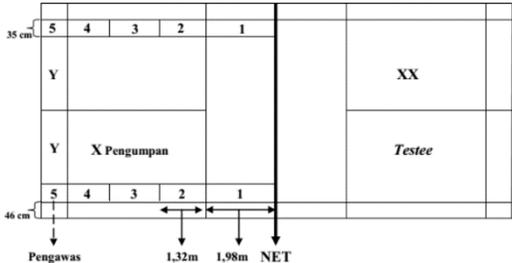
Cabang Olahraga : Bulutangkis	Periodisasi : Khusus
Waktu : 90 menit	Mikro : V
Sasaran Latihan : Ketepatan <i>Smash</i>	Sesi : 16
Jumlah Atlet : 15	Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal : Jumat, 7 Maret 2025	
Waktu : Pukul 14.30-17.40	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti target games	130 menit Rep : 60x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9	 <p>1)Atlet melakukan pukulan smash yang diawali dengan pukulan netting ke angka 1 lalu mundur dan melakukan smash ke angka 2. Dilanjutkan dengan pukulan netting ke angka 3 dan smash ke angka 4 2)Sebisa mungkin atlet harus dapat menjatuhkan shuttlecock ke dalam kotak target 3)Atlet melakukan jumlah pukulan servis sesuai dengan repetisi dan set yang ditentukan</p>	Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah jarak target atau posisi target
4	Games Bermain bulutangkis tunggal dan ganda	30 menit		
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	xxxx xxxx xxxx xxxx X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bulutangkis
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Ketepatan *Smash*
 Jumlah Atlet : 15
 Hari, tanggal : Sabtu, 8 Maret 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 17
 Peralatan : Lapangan Bulutangkis, cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>post test</i> (tes akhir) ketepatan <i>smash</i>	60 menit	 <p>1) Siswa dipanggil satu persatu untuk melakukan tes. 2) Bersiap di tempat yang sudah disediakan. 3) Seorang pembantu berdiri ditengah-tengah yang bertarget sasaran untuk memberikan servis 4) Siswa bersiap di tempat serta memukul kok sekuat tenaga dan harus melewati net 5) Setiap sesi diberi 20x shuttle cock untuk melakukan pukulan <i>forehand smash</i> 6) Atlet yang akan melakukan <i>forehand smash</i> berada di posisi yang telah disiapkan yang bertanda Y, 2 atlet yang tidak melakukan tes berada dilapangan area penyaji untuk memberikan kok yang telah disusun rapi. 7) Atlet melakukan <i>forehand smash</i> sebanyak 20x kesempatan untuk melakukan pukulan.</p>	Hasil tes berupa jumlah <i>shuttlecock</i> yang bisa jatuh di area sasaran
4	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	XXXX XXXX XXXX XXXX X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin

Lampiran 3**Data Hasil Penelitian**

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir
1	Rendi	32	51
2	Dwi Cahyo	27	42
3	Fatir Muhammad	28	50
4	William	30	49
5	Ronny Sianipar	33	54
6	Fandhi	35	59
7	Giovani	28	47
8	Dennis	30	53
9	Syahrizal	27	50
10	Hendra Bastian	26	48
11	Bobby Gunawan	31	50
12	Michael Gautama	30	50
13	Jonathan	35	49
14	Andhika	33	48
15	Hilman	32	51

Lampiran 4

Hasil Uji Deskriptif Statistik

		Statistics	
		Tes Awal Smash	Tes Akhir Smash
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		30.47	50.07
Median		30.00	50.00
Mode		30	50
Std. Deviation		2.875	3.693
Variance		8.267	13.638
Minimum		26	42
Maximum		35	59

Lampiran 5

Hasil Uji Normalitas Data

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kode	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Latihan Smash	Tes Awal	.138	15	.200*	.948	15	.500
	Tes Akhir	.200	15	.108	.918	15	.179

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 6**Hasil Uji Homogenitas****Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan Smash	Based on Mean	.000	1	28	.991
	Based on Median	.000	1	28	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	22.563	1.000
	Based on trimmed mean	.001	1	28	.976

Lampiran 7

Hasil Uji Paired Sample T Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tes Awal Smash - Tes Akhir Smash	-19.600	3.066	.792	-21.298	-17.902	-24.759	14	.000

Lampiran 8

Foto-Foto Penelitian



Pengarahan Sampel Tentang Pelaksanaan Penelitian Yang Akan Dilakukan

Foto-Foto Penelitian



Pemanasan Sebelum Mulai Latihan

Foto-Foto Penelitian



Pelaksanaan Tes Ketepatan Pukulan *Smash*

Foto Penelitian



Pelaksanaan Latihan *Smash* Berbasis *Target Games*

Foto-Foto Penelitian



Foto Bersama Sampel dan Staf Pelatih

Lampiran 9

SK Dosen Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : 0021 / UNISMA.FKIP/ KD / I / 2025

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan** : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dani Nur Riyadi, M.Pd.**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Andrythio Putranda Sukandar**

NPM : 41182191180033

Pengaruh Latihan Smash Berbasis Target Games Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTs Muhammaduddarain Bekasi

Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2024/2025**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : 31 Januari 2025

Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

Lampiran 10

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 0019 / UNISMA.FKIP/E / 1/2025
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Madrasah MTs Muhammaduddarain Bekasi

di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Andrythio Putranda Sukandar
 NPM : 41182191180033
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **28 Februari 2026**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

Pengaruh Latihan Smash Berbasis Target Games Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTs Muhammaduddarain Bekasi

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kiranya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 3 Februari 2025


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Lampiran 11

Surat Balasan Penelitian



**YAYASAN PERGURUAN ISLAM MUHAMMADUDDARAIN
MADRASAH TSANAWIYAH MUHAMMADUDDARAIN**

Alamat: Jalan Bintara Jaya No.9, RT.011/RW.7, Bintara,
Kecamatan Bekasi Barat Kota Bekasi 17134
Telepon: 082112244470

Nomor : 011/S.Ket/MTsM/IV/2025
Lampiran : -
Perihal : Keterangan Melakukan Penelitian

Kepada Yth
Dekan FKIP Unisma Bekasi
Di Tempat

Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Berdasarkan surat izin penelitian dari Dekan FKIP Universitas Islam "45" Bekasi nomor 0019 / UNISMA.FKIP/E/ I/ 2025, tertanggal 27 Januari 2025, bersama ini saya Kepala Madrasah Tsanawiyah Muhammaduddarain Bekasi menerangkan bahwa:

Nama : ANDRYTHIO PUTRANDA SUKANDAR
NPM : 41182191180033
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : UNISMA BEKASI

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di MTs Muhammaduddarain dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "**PENGARUH LATIHAN SMASH BERBASIS TARGET GAMES TERHADAP KETEPATAN PUKULAN SMASH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS MTs MUHAMMADUDDARAIN BEKASI**" pada tanggal 8 Februari s.d. 8 Maret 2025.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 11 April 2025

Kepala MTs Muhammaduddarain

H. Zikrullah, Lc.

Lampiran 12

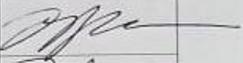
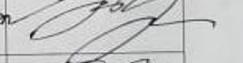
Frekuensi Bimbingan



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Andrythio Putranda Sukandar
 NPM : 41182191180033
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Judul : Pengaruh Latihan Smash Berbasis Target Games Terhadap ketepatan Pukulan Smash Pada siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTs Muhammadiyah Bekasi
 Pembimbing : Dani Nur Riyadi, M.Pd.

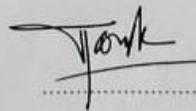
KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	22 Jan 2025	Menyusun Bab 1-3 sesuai pedoman	
2.	23 Jan 2025	Memelajari Instrumen Tes	
3.	24 Jan 2025	Menyusun Program Latihan	
4.	30 Jan 2025	Mengurus Surat izin Penelitian	
5.	31 Jan 2025	Kordinasi dengan Pihak Sekolah	
6.	01 FEB 2025	Mempelajari Program Latihan dan Instrumen	
7.	03 FEB 2025	Menyiapkan Perlengkapan untuk latihan	
8.	04 FEB 2025	Revisi Program Latihan sesuai Saran	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9.	05 FEB 2025	Memahami Program latihan Sebelum memulai latihan	
10.	07 FEB 2025	ACC Penelitian	
11.	10 MAR 2025	Menyusun Bab 4 dan 5	
12.	14 MAR 2025	Melengkapi Lampiran	
13.	14 APR 2025	Melengkapi Form CR.	
14.	16 APR 2025	ACC Sidang	

Bekasi, 16 April 2025
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



Lampiran 13

Bukti Bebas Plagiarisme


UNIVERSITAS ISLAM 45 (UNISMA)
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
 Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
 Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808551-54
 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN
 No. /PJKR-III/IV/2025

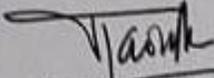
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR),
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi dengan ini
 menerangkan bahwa:

Nama	: Andriethio Putranda Sukandar
NPM	: 41182191180033
Judul Skripsi	: Pengaruh latihan Smash berbasis fidget games Terhadap ketepatan pukulan smash pada siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Mts Muhammadiyah Balarasin Bekasi
Pembimbing	: Dani Nur Riyadi. M.Pd.

Telah melakukan pengujian plagiasi terhadap dokumen proposal skripsinya
 menggunakan iThenticate dengan hasil **2%**.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 14 April 2025


Dr. Amrihotul Haqiyah, M.Pd
 Kaprodi PJKR

RIWAYAT HIDUP



Andrythio Putranda Sukandar, lahir di Bekasi, 22 Februari 2000. Putra dari Bapak King Gwan Iskandar, S.E., dan Ibu Sri Sumaryanti, S.Pd. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SDN Kranji XIV Bekasi pada tahun 2006 dan lulus berijazah tahun 2012, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 4 Bekasi dan lulus berijazah pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 12 Bekasi dan tamat pada tahun 2018. Ditahun 2018 sampai saat ini penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan support dan do'a sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir skripsi ini.