

## ABSTRAK

Mohd Nadi Andriyadi 2025, “Pengaruh Latihan Target Dalam Meningkatkan Ketepatan *Smash* Pada Pemain Junior PB Pemula Jaya Kota Jambi” Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi: Pembimbing 1:(1) Dr. Muhammad Ali S.Pd., M.Pd (2) Mohd. Adrizal S.Pd., M.Pd.

**Kata Kunci :** Latihan target, Ketepatan *smash*, Bulutangkis, Pemain Junior

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target dalam meningkatkan ketepatan *smash* bulu tangkis pada pemain junior PB Pemula Jaya Kota Jambi. Permasalahan utama yang ditemukan adalah masih rendahnya akurasi *smash* pemain, yang terlihat dari seringnya shuttlecock tidak mengenai target, keluar lapangan, atau tersangkut di net.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian terdiri dari 12 pemain yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa tes ketepatan *smash* dari PB PBSI. Subjek diberikan perlakuan berupa latihan target selama 16 pertemuan, dengan variasi latihan target statis dan dinamis.

Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata skor ketepatan *smash* sebesar 25,16, sedangkan hasil *posttest* meningkat menjadi 30,33. Uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan target memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan ketepatan *smash*. Penelitian ini merekomendasikan penerapan latihan target secara terstruktur dalam program pelatihan atlet junior.