

**PENGARUH LATIHAN GAYA KOMANDO DENGAN GAYA
EKSPLORASI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
BERDASARKAN KLASIFIKASI USIA**

(Studi Eksperimen Pada Pemain Bulutangkis Di Klub PB IPPKM Kerinci)

TESIS



OLEH

JATRA PERMANA

NIM. 14199022

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

ABSTRACT

Jatra Permana. 2016. Effect of Command Style training with Exploration Style training Against *Smash* ability Classification Based on Age PB IPPKM Kerinci

Based on the observations of the researcher in the field showed that the players of PB IPPKM Kerinci when performing *smash* often fail. This research destination are looking for the effect of the method Command, Exploration and classification of age on *smash* ability.

This research was quasi-experimental research, population of the research was PB IPPKM Kerinci totally in 64 students, while the samples of this research were 40 students. The data got will be calculated by using Analysis Varian (ANOVA) to lanes technique and will be continue with uji Tukey. Before the data calculated by using Analysis Varians. The reseacher did the normality test used the liliefors test and homogenitas varians used Bartlet test with the significance level $\alpha=0,05$.

The results of data analysis showed that: 1) there is a difference in group training between group with command and exploration, the mean score showed $A_1= 25,25$ and $A_2= 23,70$, (2) the *smash* ability of badminton players in the 10-12 years old groups are better than the players who are in the of 14-16 years old group, the mean score showed $B_1= 25,15$ and $B_2= 23,80$, (3) There is an interaction between training with the age classification on the *smash* ability , (4) In the 10-12 years old groups, Command style training is more effective than the of exploration style training to improve the *Smash* ability with the mean score $A_1B_1= 27,9$ and $A_2B_1= 22,4$, (5) in the 14-16 years old groups, exploration-style training are more effective than the Command style training to enhance the *smash* ability with the mean score $A_2B_2= 25,00$ and $A_1B_2= 22,6$.

Kata Kunci : Command Style training with Exploration, Classification Based on Age and *Smash* ability

ABSTRAK

Jatra Permana (2016) : Pengaruh Latihan Gaya Komando dengan Latihan Gaya Eksplorasi Terhadap kemampuan *Smash* Berdasarkan Klasifikasi Usia pada Pemain PB IPPKM Kerinci.

Masalah dalam penelitian ini adalah para pemain PB IPPKM Kerinci ketika melakukan *smash* sering kali gagal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan gaya komando, latihan gaya eksplorasi dan klasifikasi usia terhadap kemampuan *smash* pemain di klub PB IPPKM Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, populasi penelitian ini adalah pemain PB IPPKM Kerinci yang berjumlah 64 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang pemain. Data yang diperoleh nanti diolah dengan *Analisis Varians (ANOVA)* dua jalur dan dilanjutkan dengan *Uji Tukey*. Sebelum data diolah menggunakan teknik *Analisis Varians*, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan Anava, yaitu uji *normalitas* menggunakan *Uji Liliefors* dan *Uji Homogenitas Varians* menggunakan *Uji Bartlett* dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

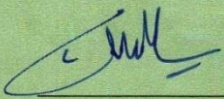
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Latihan gaya komando lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *smash* dari pada latihan gaya eksplorasi, hasil rata-rata skor $A_1= 25,25$ dan $A_2= 23,70$, (2) kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang kelompok usia 10-12 tahun lebih baik dari pada pemain usia 14-16 tahun, hasil rata-rata skor $B_1= 25,15$ dan $B_2= 23,80$, (3) Terdapat interaksi antara gaya latihan dengan klasifikasi usia terhadap kemampuan *Smash*, (4) Pada kelompok usia 10-12 tahun, latihan gaya komando lebih efektif dari pada latihan gaya eksplorasi, hasil rata-rata skor $A_1B_1= 27,9$ dan $A_2B_1= 22,4$, (5) Pada kelompok usia 14-16 tahun, latihan gaya eksplorasi lebih efektif dari pada latihan gaya komando, hasil rata-rata skor $A_2B_2= 25,00$ dan $A_1B_2= 22,6$.

Kata Kunci : Latihan Gaya Komando dengan Gaya Ekplorasi, Klasifikasi Usia dan Kemampuan *Smash*

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Jatra Permana

NIM : 14199022

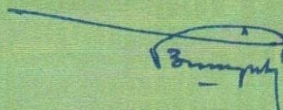
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Alnedral, M.Pd</u> NIP. 19600430 198602 1 001 Pembimbing I		<u>6¹/₉ - 16</u>
<u>Dr. Adnan Fardi, M.Pd</u> NIP. 19581203 198503 1 002 Pembimbing II		<u>8¹/₉ - 16</u>

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



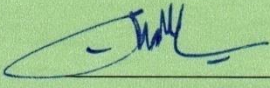
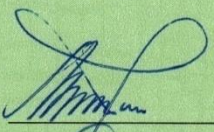
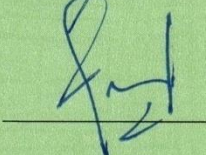
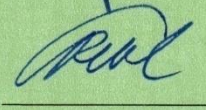
Drs. Syafrizal, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Ketua,



Prof. Dr. Sayuti Svahara, MS., AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Dr. Alnedral, M.Pd</u> NIP. 19600430 198602 1 001 (Ketua)	
2	<u>Dr. Adnan Fardi, M.Pd</u> NIP. 19581203 198503 1 002 (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Mudjiran, MS.,Kons</u> NIP. 19490609 197803 1 001 (Anggota)	
4	<u>Dr. Emral, M.Pd</u> NIP. 19581220 198602 1 002 (Anggota)	
5	<u>Dr. Erizal Nurmai, M.Pd</u> NIP. 19590324 198503 1 003 (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Jatra Permana
NIM : 14199022
Tanggal Ujian : 10 – 08 – 2016

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Latihan Gaya Komando dengan Latihan Gaya Eksplorasi Terhadap Kemampuan *Smash* Berdasarkan Klasifikasi Usia Pada Klub PB IPPKM Kerinci” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2016
Saya yang Menyatakan



Jatra Permana
NIM. 14199022

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini dengan judul “Pengaruh Latihan Gaya Komando Dengan Latihan Gaya Eksplorasi Dan Klasifikasi Usia Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Pemain Bulutangkis Di Klub PB IPPKM Kerinci”. Tujuan penulisan Tesis ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan tesis ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Alnedral, M.Pd Pembimbing I, dan Dr. Adnan Fardi, M.Pd Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran dan arahan serta motivasi dalam penulisan tesis ini.
2. Prof. Dr. Mujiran, MS.,Kons, Dr. Emral, M.Pd dan Dr. Erizal Nurmai, M.Pd kontributor yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, dan arahan untuk penulis dalam penulisan tesis ini.
3. Seluruh Dosen/staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama mengikuti perkuliahan.
4. Kepada Ayahnda Jairun, S.PdI dan Ibunda Amlinar, S.Pd yang selalu memberikan dorongan dan doa serta motivasi di dalam menyelesaikan penulisan tesis ini.
5. Teristimewa buat Istriku Fiona Rozalina, S.Pd dan Anakku tercinta Mhd. Fathan Almaizan yang selalu mendoakan serta memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan penulisan tesis ini

6. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2014 Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang selalu memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian dalam penulisan tesis ini.
7. Ketua pengurus maupun pelatih di PB IPPKM Kerinci yang telah bersedia memfasilitasi peneliti dalam mengumpulkan data penelitian.
8. Pemain di PB IPPKM Kerinci khususnya sampel yang menjadi subjek penelitian yang telah bersedia membantu dalam pengambilan data yang dibutuhkan dalam penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu dalam penulisan tesis ini.

Demikianlah ucapan terimakasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Juli 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	11
1. Permainan Bulutangkis	11
2. Kemampuan <i>Smash</i>	15
3. Hakekat Latihan	18
4. Gaya Komando	28
5. Gaya Eksplorasi	33
6. Klasifikasi Usia	41
B. Kajian Penelitian yang Relevan	47
C. Kerangka Konseptual	48
D. Hipotesis Penelitian	54
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	

A. Jenis Penelitian	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	56
C. Populasi dan Sampel	56
D. Definisi Operasional	57
E. Pengembangan Instrumen	58
F. Teknik Pengumpulan Data	60
G. Teknik Analisis Data	60
H. Hipotesis Statistik	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	62
B. Pengujian Persyaratan Analisis Varians	76
C. Pengujian Hipotesis	79
D. Pembahasan	84
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan	95
B. Implikasi	96
C. Saran	98
LAMPIRAN	100
DAFTAR PUSTAKA	102

DAFTAR TABEL

TABEL :	Halaman
1. Kelebihan dan Kekurangan Gaya Komando	30
2. Kelebihan dan Kelemahan Gaya Eksplorasi	34
3. Perbedaan Gaya Komando dengan Latihan Gaya Ekplorasi.....	41
4. Kerangka Konseptual	54
5. Rancangan Faktorial 2 x 2	55
6. Distribusi Populasi	56
7. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Diberi Latihan Gaya Komando	63
8. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Diberi Metode Latihan Gaya Eksplorasi	64
9. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Untuk Kelompok Usia 10-12 Tahun	66
10. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Untuk Kelompok Usia 14-16 Tahun	67
11. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Diberi Latihan Gaya Komando Untuk Kelompok Usia 10-12 Tahun	69
12. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Diberi Latihan Gaya Komando Untuk Kelompok Usia 14-16 Tahun	71
13. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Diberi Latihan Gaya Eksplorasi Untuk Kelompok Usia 10-12 Tahun	73
14. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Diberi Latihan Gaya Eksplorasi Untuk Kelompok Usia 14-16 Tahun	75
15. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Smash</i> dari Delapan Kelompok Rancangan Penelitian	77
16. Rangkuman Uji Homogenitas Varian	78
17. Rangkuman Hasil ANAVA Dua Jalur Terhadap Data Kemampuan <i>Smash</i>	79
18. Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji <i>Tukey</i>	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar :

Halaman

1. Lapangan Bulutangkis	14
2. Instrumen Tes Kemampuan <i>Smash</i>	59
3. Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Diberi Latihan Gaya Komando	64
4. Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Diberi Latihan Gaya Eksplorasi	65
5. Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Untuk Kelompok Usia 10-12 Tahun	67
6. Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Untuk Kelompok Usia 14-16 Tahun	68
7. Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Diberi Latihan Gaya Komando Untuk Kelompok Usia 10-12 Tahun	70
8. Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Diberi Latihan Gaya Komando Untuk Kelompok Usia 14-16 Tahun	72
9. Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Diberi Latihan Gaya Eksplorasi Untuk Kelompok Usia 10-12 Tahun	74
10. Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Smash</i> yang Diberi Latihan Gaya Eksplorasi Untuk Kelompok Usia 14-16 Tahun	76
11. Interaksi Gaya Latihan dengan Klasifikasi Usia	91
12. Lapangan PB IPPKM Kerinci	153
13. Peneliti memberikan materi kepada kelompok gaya komando	153
14. Latihan kemampuan <i>smash</i> oleh kelompok gaya komando.....	153
15. Peneliti memberikan materi kepada kelompok gaya ekplorasi	154
16. Peneliti mendiskusikan bentuk gerakan yang ditugaskan kepada sampel penelitian kelompok gaya ekplorasi	154

17. Latihan kemampuan <i>smash</i> oleh sampel penelitian kelompok gaya eksplorasi.....	154
18. Tes kemampuan <i>smash</i> oleh sampel penelitian kelompok gaya Komando.....	155
19. Tes kemampuan <i>smash</i> oleh sampel penelitian gaya eksplorasi	155
20. Tes kemampuan <i>smash</i> oleh sampel penelitian gaya eksplorasi	155
21. Pelaksanaan tes kemampuan <i>smash</i> oleh sampel penelitian.....	156
22. Bentuk nilai tes kemampuan <i>smash</i>	156
23. Foto bersama sampel penelitian kelompok gaya eksplorasi	
24. Foto bersama sampel penelitian kelompok gaya komando usia 14-6 tahun	156
25. Foto bersama sampel penelitian kelompok usia 10-12 tahun.....	157
26. Foto bersama pelatih dan ketua pengurus PB IPPKM	157
Usia 14-16 tahun.....	157

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Program Latihan Gaya Komando	102
2. Program Latihan Gaya Eksplorasi	111
3. Data Tes Kemampuan <i>Smash</i>	120
4. Deskripsi Data Kemampuan <i>Smash</i>	128
5. Uji Persyaratan Anava	129
6. Uji Homogenitas Varians	137
7. Pengujian Hipotesis	139
8. Penghitungan Uji ANAVA	142
9. Perhitungan Skala Lima	145
10. Tabel	147
11. Dokumentasi	153

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga pada dewasa ini sudah sangat dikenal pada masyarakat baik itu orang tua, remaja, maupun anak-anak, karena olahraga mempunyai makna yang tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan, bahkan sebagai sarana untuk mendapatkan prestasi.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional, hal ini menunjukkan bahwa pembinaan bidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita – cita pembangunan nasional. Sehubungan dengan hal di atas, pemerintah mengeluarkan Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 pasal 4 tentang sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi :

Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan dan persatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat, dan kehormatan bangsa.

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah untuk diucapkan dan menjadi dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk

mendapatkannya. Dalam pencapaian prestasi bidang olahraga, perlu pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Pembinaan cabang olahraga saat ini telah berkembang berdasarkan ruang lingkup penyelenggaraannya masing-masing sebagaimana tercantum pada Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 pasal 17 dijelaskan bahwa “Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: a) *olahraga pendidikan*, b) *olahraga rekreasi*, c) *olahraga prestasi*”. Dengan adanya ruang lingkup olahraga yang tertata dengan baik, maka dari sisi kebijakan olahraga akan berjalan lebih terarah sesuai dengan prinsip dan tujuan penyelenggaraannya masing-masing serta mempunyai keterkaitan yang kuat satu sama lain. Harapan lebih jauh, olahraga dapat memberikan kehidupan yang lebih berarti bagi masyarakat luas baik dalam ruang lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi maupun menuju olahraga prestasi.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang ada, olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga terpopuler di Indonesia, baik dari dahulu maupun sampai sekarang. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya prestasi yang pernah diraih oleh para pemain bulutangkis, sehingga tidak jarang bulutangkis disebut primadona bangsa Indonesia yang sering membawa harum nama bangsa di tingkat Internasional.

Bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan raket, *shuttlecock* dan lapangan yang dibagi menjadi dua bagian yang di batasi oleh net dengan ukuran yang telah ditentukan. Dalam memainkannya *shuttlecock* harus dimainkan di udara dengan

menggunakan raket, karena *shuttlecock* tidak boleh menyentuh lantai, maka pemain dituntut untuk bertindak cepat dan segera memukul *shuttlecock*. Oleh karena itulah maka permainan ini tergolong permainan cepat. Dalam permainan bulutangkis, seorang pemain dituntut untuk berlari cepat, melangkah, dan berhenti secara mendadak, melompat, melambung, berputar, dan berbelok mengubah arah, serta dapat melakukan berbagai macam variasi pukulan.

Karakteristik permainan bulutangkis dimainkan oleh dua orang dan empat orang, dengan masing-masing terdiri dari pemain tunggal putra-putri, pasangan ganda putra-putri dan pasangan ganda campuran. Permainan bulutangkis dimulai dengan penyajian bola atau servis dari salah seorang pemain kepada lawannya secara diagonal atau jalannya bola menyilang. Jika servis ini diterima oleh penerima servis maka terjadilah permainan (*rally*) yakni saling memukul *shuttlecock* melewati atas net hingga terjadi bola tidak dalam permainan (*mati*). Bulutangkis merupakan olahraga dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Bila dimainkan oleh pemain yang ahli, permainan ini dianggap sebagai permainan olahraga lapangan yang paling cepat. Namun permainan pada partai tunggal dapat dikontrol untuk memenuhi kebutuhan individual pada aktivitas fisik mereka. Ketika melakukan teknik, unsur-unsur fisik seperti kelincahan, kekuatan, dan daya tahan sangat mendukung. Selain itu pemain harus memiliki mental yang bagus. Jika semua

dikolaborasikan dengan baik, seorang pemain akan mampu menjalankan permainan dengan baik dalam usaha untuk memenangkan pertandingan.

Pencapaian prestasi terbaik atlet bulutangkis merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Syafruddin (1999:22) menyatakan bahwa :

Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain: fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar dari diri atlet seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, metode latihan, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Kemampuan teknik, taktik, dan mental atlet yang baik akan menjadi sia-sia jika tidak didukung oleh kemampuan fisiknya, permainan tidak akan dapat berlangsung lama dalam pertandingan, karena akan mengalami kelelahan sehingga akan mengganggu kemampuan teknik. Jika fisik dan teknik terganggu, maka taktik apapun yang diterapkan pelatih akan sia-sia dan mental pantang menyerah pun akan menjadi percuma, sehingga penampilan dan prestasi menjadi kurang optimal. Hal ini berarti bahwa keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasi secara maksimal.

Kabupaten Kerinci merupakan salah satu daerah yang tidak pernah absen mengirim atletnya pada kejuaraan tingkat daerah maupun provinsi. Di daerah ini sendiri telah banyak berdiri Persatuan Bulutangkis yang mana salah

satu di antaranya adalah PB IPPKM Kerinci yang berada lebih kurang 6 Km dari pusat kota Sungai Penuh. PB IPPKM Kerinci berlatih di lapangan *indor* dengan jadwal latihan tiga kali dalam satu minggu.

Namun demikian, dalam hal prestasi pemain bulutangkis PB IPPKM Kerinci belum dapat menunjukkan prestasi yang terbaik, artinya masih minim prestasi. Sebagai bukti yaitu pada tahun 2008 hingga saat ini, PB IPPKM Kerinci tidak pernah lagi mengirimkan perwakilannya untuk mengikuti kejuaraan yang dilakukan pada tingkat daerah maupun tingkat provinsi. Jika dibandingkan pada tahun 1999-2008 PB IPPKM Kerinci ini selalu mewakili daerah untuk mengikuti Pekan Olahraga Pelajar Provinsi (PORPROV), maupun Kejuaraan Daerah (KEJURDA) yang mana salah satu diantaranya adalah Hendi Santora pada tahun 1999 s/d 2000, Masrizal pada tahun 2001 s/d 2002, Firman pada tahun 2003-2006 dan yang terakhir adalah Suhendra Permana pada tahun 2006 s/d 2008.

Berdasarkan pengamatan yang selama ini dilakukan, pada saat pemain PB IPPKM Kerinci melakukan pertandingan dan saat latihan terlihat kemampuan teknik dasar yang masih belum dikuasai dengan baik seperti teknik pukulan *smash*, *drive*, *dropshot*, *lob* , *servis*, *net play*, olah kaki dan pola-pola pukulan sehingga pemain tidak bisa menampilkan permainan terbaiknya. Adapun yang paling menonjol adalah pada pukulan *smash*, mengingat pukulan *smash* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis untuk mendapatkan poin dan meraih

prestasi yang lebih baik. Pukulan *smash* bertujuan untuk menjatuhkan dan mematikan *shuttlecock* di daerah lawan dengan secepatnya.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mendapatkan kemampuan *smash* yang baik diantaranya seperti teknik pukulan, kekuatan genggam tangan, strategi permainan, koordinasi, program latihan, tinggi badan, kecepatan, kekuatan fisik, daya ledak, kelentukan dan metode latihan. Dalam proses latihan terdapat banyak gaya latihan yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan seperti contoh: *gaya komando*, *gaya reciprocal*, *gaya periksa sendiri*, *gaya cakupan*, *gaya penemuan terpimpin*, *gaya divergent*, *gaya inklusi*, *gaya eksplorasi*, *gaya guided discovery*, dsb. Di dalam pelaksanaan penelitian ini hanya menerapkan latihan gaya komando dan latihan gaya eksplorasi. Gaya komando adalah kegiatan latihan yang berpusat pada pelatih, sedangkan gaya eksplorasi adalah kegiatan latihan yang berpusat pada pemain.

Dari pemaparan di atas, terlihat beberapa faktor dominan yang mempengaruhi langsung terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis di PB IPPKM Kerinci yaitu faktor gaya latihan. Ada beberapa permasalahan yang sering dijumpai dalam bulutangkis yaitu tidak sesuai program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada pemain, bahkan ada beberapa pelatih yang tidak membuat program latihan, hal ini dapat menghambat pemain untuk berprestasi karena materi latihan yang disajikan tidak sistematis. Ketidaksesuaian antara gaya latihan yang diberikan kepada pemain juga dikhawatirkan akan dapat menurunkan prestasi pemain. Selain

itu faktor usia juga perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi dari peningkatan *smash* dalam permainan bulutangkis.

Dari uraian di atas, bahwa semua komponen yang disebutkan mempengaruhi kemampuan *smash*, namun masih belum bisa ditentukan dengan pasti komponen mana yang paling tepat untuk meningkatkan kemampuan *smash*, khususnya pada pemain bulutangkis di PB IPPKM Kerinci. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian terhadap masalah yang ditemukan di atas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Gaya latihan apa yang cocok untuk dapat meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis di PB IPPKM Kerinci?
2. Bagaimana kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis di PB IPPKM Kerinci?
3. Apakah pelatih melakukan kreasi dan inovasi dalam menerapkan variasi-variasi latihan?
4. Bagaimana kemampuan atlet dalam melakukan teknik dasar bulutangkis di PB IPPKM Kerinci?
5. Apakah atlet sudah memiliki kondisi fisik yang baik dalam melakukan *smash* pada permainan bulutangkis?

6. Apakah pelatih memperhatikan status gizi pada atlet di PB IPPKM Kerinci?
7. Apakah faktor usia dapat mempengaruhi gaya latihan yang diterapkan di PB IPPKM Kerinci?
8. Apakah sarana dan prasarana telah memadai di PB IPPKM Kerinci?

C. PEMBATASAN MASALAH

Oleh karena banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi dalam melakukan *smash*, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu gaya latihan dan klasifikasi usia sebagai faktor perlakuan dan kemampuan *smash* sebagai masalah yang akan diteliti.

D. PERUMUSAN MASLAH

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan kemampuan *smash* antara kelompok yang diberi latihan gaya komando dan kelompok yang diberi latihan gaya eksplorasi pada pemain bulutangkis PB IPPKM Kerinci?
2. Apakah terdapat perbedaan kemampuan *smash* antara pemain yang usia 10-12 tahun dengan usia 14-16 tahun pada pemain bulutangkis di PB IPPKM Kerinci?

3. Apakah terdapat interaksi antara gaya latihan dengan klasifikasi usia terhadap kemampuan *smash* pada pemain bulutangkis di PB IPPKM Kerinci?
4. Apakah terdapat perbedaan kemampuan *smash* antara kelompok yang diberi latihan gaya komando dan kelompok yang diberi latihan gaya eksplorasi pada usia 10-12 tahun di PB IPPKM Kerinci?
5. Apakah terdapat perbedaan kemampuan *smash* antara kelompok yang diberi latihan gaya komando dan kelompok yang diberi latihan gaya eksplorasi pada usia 14-16 tahun di PB IPPKM Kerinci?

E. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Perbedaan kemampuan *smash* antara kelompok yang diberi latihan gaya komando dan kelompok yang diberi latihan gaya eksplorasi pada pemain bulutangkis PB IPPKM Kerinci.
2. Perbedaan kemampuan *smash* antara kelompok pemain yang usia 10-12 tahun dengan 14-16 tahun pada pemain bulutangkis di PB IPPKM Kerinci.
3. Interaksi antara gaya latihan dengan klasifikasi usia pemain terhadap kemampuan *smash* pada pemain bulutangkis di PB IPPKM Kerinci.
4. Perbedaan kemampuan *smash* antara kelompok yang diberi latihan gaya komando dan kelompok yang diberi latihan gaya eksplorasi pada usia 10-12 tahun di PB IPPKM Kerinci.

5. Perbedaan kemampuan *smash* antara kelompok yang diberi latihan gaya komando dan kelompok yang diberi latihan gaya eksplorasi pada usia 14-16 tahun di PB IPPKM Kerinci.

F. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Pemain di PB IPPKM Kerinci untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis untuk menggapai prestasi.
2. Para pelatih dan pengurus di PB IPPKM Kerinci untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi pemain yang memiliki keterampilan bermain rendah.
3. Bagi penulis sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan acuan bagi pelatih yang ada di Provinsi Jambi pada umumnya dan di Kabupaten Kerinci pada khususnya dalam menyusun program latihan baik jangka panjang maupun jangka pendek.
5. Sebagai masukan kepada para pelatih untuk menambah pengetahuan terutama di bidang olahraga bulutangkis.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan gaya komando lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *smash* dari pada latihan gaya eksplorasi. Dari hasil Uji Anava lanjut diperoleh nilai *Tukey* $Q_h = 3,46 > Q_t = 2,95$ dan hasil rata-rata skor diperoleh untuk kelompok gaya komando $A_1 = 25,25$ lebih tinggi dari rata-rata skor kelompok dengan latihan gaya eksplorasi $A_2 = 23,70$.
2. Terdapat perbedaan antara kelompok usia 10-12 tahun dengan kelompok usia 14-16 tahun dalam meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis. Dari hasil Uji Anava lanjut diperoleh nilai *Tukey* $Q_h = 3 > Q_t = 2,95$ dan hasil rata-rata skor diperoleh untuk kelompok usia 10-12 tahun $B_1 = 25,15$ lebih tinggi dari pada kelompok usia 14-16 tahun $B_2 = 23,80$.
3. Terdapat interaksi antara latihan dengan klasifikasi usia pemain terhadap kemampuan *smash*, karena hasil perhitungan menunjukkan $F_{hitung} = 39,09 > F_{tabel} = 4,05$. Hal ini berarti bahwa peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis ditentukan oleh interaksi antara latihan yang digunakan dengan kelompok usia pemain

4. Pada klasifikasi usia 10-12 tahun, latihan gaya komando lebih efektif dari pada latihan gaya eksplorasi untuk meningkatkan kemampuan *smash*. Dari hasil Uji ANAVA diperoleh nilai $Q_h=8,70 > Q_t= 3,79$ dan rata-rata skor menunjukkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok yang diberi latihan gaya komando $A_1B_1= 27,9$ lebih tinggi secara signifikan dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok yang diberi latihan gaya eksplorasi $A_2B_1= 22,4$.
5. Pada klasifikasi usia 14-16 tahun, latihan gaya eksplorasi lebih efektif dari pada latihan gaya komando untuk meningkatkan kemampuan *smash*. Dari hasil Uji ANAVA diperoleh nilai $Q_h= 3,80 > Q_t=3,79$ dan rata-rata skor menunjukkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis untuk kelompok yang diberi latihan gaya eksplorasi $A_2B_2= 25,00$ lebih tinggi dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis untuk kelompok yang diberi latihan gaya komando $A_1B_2= 22,6$

B. Implikasi

Berdasarkan hasil perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa latihan gaya komando dan latihan gaya eksplorasi sama-sama dapat meningkatkan kemampuan *smash*. Namun demikian, bila dilihat besarnya peningkatan dari masing-masing gaya latihan yang diterapkan, latihan gaya komando lebih besar peningkatannya bila dibandingkan dengan latihan gaya eksplorasi.

Adapun bentuk dari rata-rata peningkatan setiap metode ini yaitu latihan gaya komando lebih efektif digunakan untuk meningkatkan

kemampuan *smash* dari pada latihan gaya eksplorasi yang mana dari hasil rata-rata skor diperoleh untuk kelompok gaya komando $A_1 = 25,25$ lebih tinggi dari rata-rata skor kelompok dengan latihan gaya eksplorasi $A_2 = 23,70$, terdapat perbedaan antara kelompok usia 10-12 tahun dengan kelompok usia 14-16 tahun dalam meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis. Hasil rata-rata skor diperoleh untuk kelompok usia 10-12 tahun $B_1 = 25,15$ lebih tinggi dari pada kelompok usia 14-16 tahun $B_2 = 23,80$, Pada klasifikasi usia 10-12 tahun, latihan gaya komando lebih efektif dari pada latihan gaya eksplorasi untuk meningkatkan kemampuan *smash*. Rata-rata skor menunjukkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok yang diberi latihan gaya komando $A_1B_1 = 27,9$ lebih tinggi secara signifikan dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok yang diberi latihan gaya eksplorasi $A_2B_1 = 22,4$, Pada klasifikasi usia 14-16 tahun, latihan gaya eksplorasi lebih efektif dari pada latihan gaya komando untuk meningkatkan kemampuan *smash*. Rata-rata skor menunjukkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis untuk kelompok yang diberi latihan gaya eksplorasi $A_2B_2 = 25,00$ lebih tinggi dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis untuk kelompok yang diberi latihan gaya komando $A_1B_2 = 22,6$. Berdasarkan dari hasil temuan tersebut tentu akan menjadi pedoman dan perhitungan bagi pelatih dan pemain bulutangkis PB IPPKM Kerinci dalam proses latihan.

Pemakaian kedua gaya ini dalam latihan sama-sama mempunyai posisi penting, namun dalam pemakaiannya akan disesuaikan dengan situasi dan kondisi pemain yang berlatih. Bagi pemain yang ingin meningkatkan kemampuan *smash* dapat melakukan gaya-gaya latihan yang dikemukakan di atas. Namun gaya yang lebih efektif untuk melatih kemampuan *smash* adalah latihan gaya komando. Hal ini dikarenakan, gaya komando sangat efektif dalam membina keseragaman gerakan yang harus dilaksanakan sesuai dengan bentuk yang diinginkan pelatih, mempertinggi disiplin dan kepatuhan. Penerapan metode ini dilakukan dalam bentuk pengendalian dan pengontrolan yang ketat oleh pelatih. Sedangkan gaya eksplorasi kendali dan kontrol pelatih dalam latihan kurang sehingga terjadi kesemrautan gerakan.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi pelatih dan pemain dituntut untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dari kedua gaya ini. Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan dari masing-masing gaya latihan ini, pelatih bisa menganali kebutuhan dari masing-masing individu yang berlatih. Selain itu kondisi awal pemain harus diperhatikan juga, karena kedua bentuk latihan ini akan memberikan dampak yang berbeda baik dari segi anatomi, fisiologis dan psikologis pemain.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, latihan gaya komando lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *smash*. Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada:

1. Pelatih, dalam upaya meningkatkan Kemampuan *smash* secara efektif hendaknya pelatih melihat tingkat usia dan bentuk gaya latihan dari pemain yaitu pada usia 10-12 tahun dengan menggunakan latihan gaya komando lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bulutangkis di PB IPPKM Kerinci. Sedangkan pada usia 14-16 tahun lebih efektif menggunakan bentuk latihan dengan menggunakan latihan gaya eksplorasi.
2. Pemain PB IPPKM Kerinci yang ingin meningkatkan Kemampuan *smash* secara efektif hendaknya dimulai pada usia 10-12 tahun yang menggunakan latihan gaya komando yang mana pada usia ini merupakan dasar untuk meletakkan pondasi dalam melakukan bentuk pukulan dalam *smash* pada permainan bulutangkis.
3. Pemain PB IPPKM yang memiliki usia 14-16 tahun lebih efektif menggunakan gaya eksplorasi yang mana pemecahan masalah dalam melakukan bentuk gerakan dalam meningkatkan kemampuan *smash* sepenuhnya dipecahkan oleh pemain itu sendiri.
4. Pemain dan pelatih diluar PB IPPKM Kerinci hendaknya sebelum melakukan latihan hendaknya harus memperhatikan bentuk gaya latihan yang efektif digunakan dan memperhatikan tingkat usia dari pemain.
5. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi bermanfaatnya hasil temuan yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Agust. 2012. *Pengaruh Metode Komando, Eksplorasi dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas Siswa SMA Negeri 3 Pekanbaru*. Tesis. Padang. Universitas Negeri Padang
- Alnedral. 2008. *Strategi, Spektrum Gaya Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Padang: UNP Press.
- . 2015. *Strategi Pembelajaran PJOK*. Yogyakarta :CV.Andi Offset (Penerbit Andi, Anggota IKAPI).
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang. Wineka Media.
- Deka Ismimori, 2014. *Pengaruh metode latihan dan kecerdasan emosional terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola ssb binhar kerinci*. Tesis. Padang. Universitas Negeri Padang.
- Grice, Tony. 2007. *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK
- <https://www.google.co.id/url//staff.uny.ac.id.GAYA.MENGAJAR.MOSSTON.pdf&usg> (online). Di akses pada tanggal 12 januari 2016
- Hurlock, Elizabeth B. 2000. Jilid 1. *Perkembangan Anak* Edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Irawadi, Hendri. 2015. *Motivation Menuju Kematangan Mental Atlet*. Padang. Sukabina Press.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Kencana. Jakarta
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (online). Diakses di <http://kbbi.web.id/>
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan, Rusli & dkk. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani : Konsep dan Praktik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.