

**PENGARUH PENDEKATAN *DISTRIBUTED PRACTICE* DAN METODE
GLOBAL TERHADAP *BACKHAND SHORT SERVICE*
ATLET BULUTANGKIS PEMULA PUTRA
KLUB PBSI KOTA JAMBI**

TESIS



Oleh

**AMIRULLAH
NIM 10959**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRACT

Amirullah. 2013. Distributed Practice Approach and Global Methods to the of Short Backhand Athletes Service Badminton Club Starter Son PBSI Jambi city.

Problems in this study is the low ability of novice athletes in placing the shuttlecock at the right targets. This study aims to look at the effects of exercise on the backhand play badminton short service using a distributed approach to exercise and practice the global method. Research hypotheses were (1) distributed practice approach to exercise a significant influence of service badminton short backhand. (2) global method had a significant influence on the accuracy of service badminton short backhand. (3) distributed practice approach gives better results than the global method of service badminton short backhand.

52 athletes as badminton club members of PBSI Jambi is taken as the research population. 30 samples were taken by simple random sampling. All samples were tested and sorted from highest to lowest numbers , through ordinaly matched pairing , the sample was divided into two groups . Data collection technique is used by French Short Serve Test and data analysis is t test for related samples.

The results showed that : 1) a distributed practice approach , can improve the accuracy of short backhand service is $t_{obs} 10.8 > t_{tab} 2.14.$; 2) global method can improve the accuracy of short backhand service $t_{obs} 6.8 > t_{tab} 2.14.$;and 3) distributed practice approach gives a better effect in improving the backhand short service compared to the global method, where $t_{obs} = 5,41$ greater than $t_{tabel} (2,04)$. Based on these findings, it can be concluded that to obtain the accuracy of backhand short service on the novice player, it is recommended to use a distributed practice approach.

ABSTRAK

Amirullah. 2013. “Pendekatan *Distributed Practice* dan Metode *Global* Terhadap *Backhand Short Service* Atlet Bulutangkis Pemula Putra Klub PBSI Kota Jambi”. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

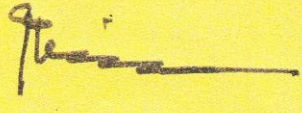
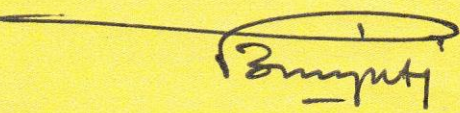
Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan atlet pemula dalam menempatkan *shuttlecock* pada sasaran yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *backhand short service* pada permainan bulutangkis dengan menggunakan pendekatan *Distributed Practice* dan Metode *Global*. Hipotesis penelitian adalah (1) Pendekatan *distributed practice* memberikan pengaruh terhadap *backhand short service* bulutangkis. (2) Metode *global* memberikan pengaruh terhadap *backhand short service* bulutangkis. (3) Pendekatan *distributed practice* memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan metode *global* terhadap *backhand short service* bulutangkis.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis yang tergabung pada klub PBSI Kota Jambi, yaitu berjumlah 52 orang. Sampel penelitian ini adalah hanya atlet pemula yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Random sampling*. Pembagian sampel ke dalam kelompok dilakukan dengan teknik *ordinally matching pairing*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah menggunakan *instrument French Short Serve Tes*. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan analisis uji t dengan rumus t sampel yang berhubungan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Pendekatan *distributed practice* dapat meningkatkan *backhand short service* bulutangkis sebesar $t_{obs} 10.8 > t_{tab} 2.14$, dilihat dari rata-rata perbedaan tes awal dan tes akhir yang terjadi terhadap kemampuan sampel setelah diberikan perlakuan. (2) Metode *global* dapat meningkat *backhand short service* bulutangkis sebesar $t_{obs} 6.8 > t_{tab} 2.14$, dilihat dari rata-rata perbedaan tes awal dan tes akhir yang terjadi terhadap kemampuan sampel setelah diberikan perlakuan, dan (3) Pendekatan *Distributed Practice* lebih baik dalam meningkatkan *backhand short service* bulutangkis dibandingkan dengan metode *global*, dimana perbandingannya sebesar $t_{obs} = 5,41$ lebih besar daripada $t_{tabel} (2,04)$. Berdasarkan temuan tersebut, maka untuk melatih *backhand short service* bulutangkis pada atlet pemula dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan *distributed practice*.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : **AMIRULLAH**
NIM. : 10959

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> Pembimbing I	 _____	<u>11</u> 02 - 2013 _____
<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO</u> Pembimbing II	 _____	<u>11</u> 2 - 2013 _____

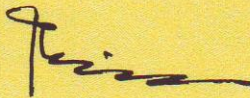
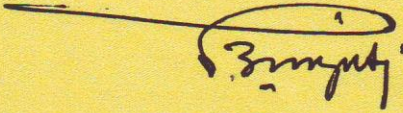
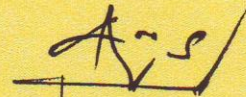
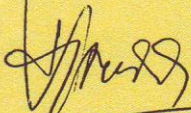
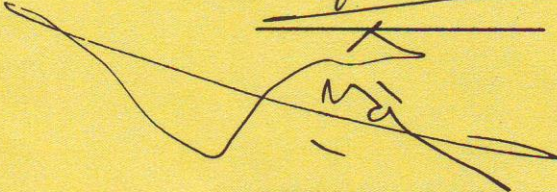

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang

Prof. Dr. Mukhaiyar
NIP. 19500612 197603 1 005

Ketua Program Studi/Konsentrasi

Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.
NIP. 19561020 198003 1 005

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> (Ketua)	
2	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> (Anggota)	
4	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> (Anggota)	
5	<u>Dr. Jasrial, M.Pd.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : **AMIRULLAH**

NIM. : 10959

Tanggal Ujian : 29 - 1 - 2013

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Pendekatan *Distributed Practice* dan Metode *Global* Terhadap *Backhand Short Service* Atlet Bulutangkis Pemula Klub PBSI Kota Jambi”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan 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 atau 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 rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2013

Saya yang Menyatakan



AMIRULLAH
NIM: 10959

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya serta memberikan kesempatan, kekuatan dan kesehatan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan tesis berjudul “Pengaruh pendekatan *Distributed Practice* dan Metode *Global* terhadap *Backhand Short Service* atlet Bulutangkis Pemula Putra Klub PBSI Kota Jambi”.

Penulisan tesis ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan bagi peneliti dalam memperoleh gelar Megister Pendidikan pada Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Studi Administrasi Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Disadari bahwa penulisan tesis ini dapat diselesaikan dengan baik berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu, pada kesempatan ini, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram dan Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S. AIFO selaku Pembimbing yang telah membimbing peneliti.
2. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, selaku kontributor dan penguji. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd, selaku kontributor, penguji dan sekaligus Ketua Program Studi Manajemen Pendidikan Olahraga, serta Dr. Jasrial, M.Pd selaku kontributor dan Penguji.
3. Pimpinan Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang beserta seluruh Staf dan Karyawan.
4. Seluruh staf pengajar Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama peneliti mengikuti perkuliahan.
5. Ketua pengurus PBSI Kota Jambi yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian.
6. Para atlet pemula PBSI Kota Jambi yang telah bersedia membantu penulis sebagai sampel penelitian.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan (PO 2008) yang telah bersedia memberikan bantuan, masukan dan dorongan serta semangat kepada peneliti.

8. Untuk kedua orang tua dan mertua yang telah mendo'akan peneliti dengan sepenuh hati.
9. Teristimewa untuk istriku tersayang (Rani) dan anak-anakku (Abang Akbar, kakak Aisyah dan adik Amira) yang telah banyak memberikan dorongan dan do'a yang tulus dalam menyelesaikan penulisan tesis.

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu dalam kesempatan ini. Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis menjadi catatan amal shaleh oleh Allah SWT. Akhirnya, peneliti berharap semoga tesis ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Padang, Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSTUJUAN KOMISI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	13
1. Bulutangkis	13
2. <i>Backhand Short Service</i>	19
3. <i>Metode Global</i>	25
4. <i>Distributed Practice</i>	30
5. Latihan	33
B. Kerangka Pemikiran	35
C. Hipotesis	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel	41
C. Jenis dan Sumber Data.....	42
D. Definisi Operasional	43
E. Pengembangan Instrumen..	45
F. Teknik Pengumpulan Data.....	46
G. Teknik Analisis Data	49

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Verifikasi Data	50
B. Deskripsi Data.....	50
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	58
D. Pengujian Hipotesis	60
E. Pembahasan	64
F. Keterbatasan penelitian.....	71

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	73
B. Implikasi.....	73
C. Saran	76

DAFTAR RUJUKAN	77
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	80
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kesalahan dan Perbaikan dalam Melakukan <i>Service</i>	17
Tabel 2. Data Atlet Putra PBSI Kota Jambi.....	41
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Backhand Short Service</i> Bulutangkis <i>Pretest</i> Pendekatan Latihan <i>Distributed Practice</i>	51
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Backhand Short Service</i> Bulutangkis <i>Pretest</i> Metode <i>Global</i>	53
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Backhand Short Service</i> Bulutangkis <i>Posttest</i> Pendekatan Latihan <i>Distributed Practice</i>	55
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Backhand Short Service</i> bulutangkis <i>Posttest</i> Metode <i>Global</i>	57
Tabel 7. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	59
Tabel 8. Rangkuman Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Distributed Practice</i>	61
Tabel 9. Rangkuman Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Metode <i>Global</i>	62
Tabel 10. Rangkuman Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Distributed Practice</i> dan Metode <i>Global</i>	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Pegangan Raket	14
Gambar 2. <i>Service Forehand</i>	15
Gambar 3. <i>Service Backhand</i>	15
Gambar 4. Fase Persiapan.....	24
Gambar 5. Fase Pelaksanaan	24
Gambar 6. Fase <i>Follow-Through</i>	25
Gambar 7. Kerangka Berpikir.....	39
Gambar 8. Lapangan Tes <i>Backhand Short Service</i> ,	48
Gambar 9. Histogram <i>Pretest</i> Pendekatan Latihan <i>Distributed Practice Backhand Short Service</i> Bulutangkis.....	52
Gambar 10. Histogram <i>Pretest</i> Metode <i>Global Backhand Short Service</i> Bulutangkis.	54
Gambar 11. Histogram <i>Posttest</i> Pendekatan Latihan <i>Distributed Practice Backhand Short Service</i> Bulutangkis.....	56
Gambar 12. Histogram <i>Posttest</i> Metode <i>Global Backhand Short Service</i> Bulutangkis.	58
Gambar 13. Pengarahan Kepada Sampel Penelitian.....	148
Gambar. 14. Pelaksanaan Latihan Kelompok <i>Distributed Practice</i>	149
Gambar. 15. Pelaksanaan Latihan Kelompok <i>Distributed Practice</i>	149
Gambar 16. Pelaksanaan Latihan Kelompok Metode <i>Global</i>	150
Gambar 17. Pelaksanaan Latihan Kelompok Metode <i>Global</i>	150
Gambar 18. Pelaksanaan Data <i>Pretest</i> (Sisi Kiri Lapangan).....	151
Gambar 19. Pelaksanaan Data <i>Pretest</i> (Sisi Kanan Lapangan).....	151
Gambar 20. Pelaksanaan Data <i>Posttest</i> (Sisi Kiri Lapangan).....	152
Gambar 21. Pelaksanaan Data <i>Posttest</i> (Sisi Kanan Lapangan).....	152

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan <i>Distributed Practice</i> dan Metode <i>Global</i>	80
Lampiran 2. Perlakuan Latihan <i>Distributed Practice</i> Dalam Penelitian	97
Lampiran 3 Perlakuan Latihan Metode <i>Global</i> Dalam Penelitian	115
Lampiran 4 Pengambilan Data <i>Pretest Backhand Short Service</i>	133
Lampiran 5 Pengambilan Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Distributed Practice</i> .	134
Lampiran 6 Pengambilan Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Metode <i>Global</i>	136
Lampiran 7 Data Penelitian	138
Lampiran 8 Uji Normalitas Data Ketepatan <i>Backhand Short Service</i> Kelompok Latihan <i>Distributed Practice</i> dan <i>Global</i>	139
Lampiran 9 Analisis Pengujian Homogenitas Varians <i>Posttest</i> Latihan <i>Distributed Practice</i> (X1) Dan <i>Posttest</i> Metode <i>Global</i> (X2).	141
Lampiran 10 Analisis Pengujian Hipotesis	142
Lampiran 11 Analisis Pengujian Hipotesis	144
Lampiran 12 Analisis Pengujian Hipotesis	146
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	148
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian	153
Lampiran 15 Surat Izin Dari PBSI	154
Lampiran 16 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	155

BAB I

PENDAHULUAN

G. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. (Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:4). Melihat dari pengertian olahraga di atas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur dan terarah. Sehingga dapat mendorong siswa atau atlet untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik dan mampu mengembangkan potensi jasmani dan rohani serta berjiwa sosial.

Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:5). Berdasarkan pandangan di atas, olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga di Indonesia yang mempunyai prestasi serta sangat memasyarakat. Olahraga bulutangkis dikembangkan secara intensif melalui beberapa jalur yaitu pemassalan, klub-klub, pusdiklat atau pelatda dan pelatnas. Bulutangkis berkembang dengan pesat disebabkan oleh beberapa keunggulan dalam pelaksanaannya. Pendapat ini didukung oleh Grice (2004:1) yang menyatakan bahwa olahraga bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai

tingkat keterampilan, pria maupun wanita, dapat dimainkan di dalam atau di luar gedung, untuk rekreasi dan ajang pertandingan.

Pembinaan prestasi bulutangkis meliputi pembinaan manajemen kepengurusan organisasi, pemassalan olahraga bulutangkis di sekolah dan masyarakat, serta pembibitan atlet pada Klub, PUSDIKLAT, PELATDA dan PELATNAS. Pembinaan bulutangkis yang terorganisasi dan terkoordinir dengan baik akan mampu meningkatkan prestasi bulutangkis secara optimal, sebab prestasi olahraga bulutangkis tidak akan pernah terlepas dari proses latihan yang baik. Berbicara tentang proses latihan bulutangkis, tidak akan pernah lepas dari proses latihan teknik dasar bermain bulutangkis. Sebagai mana menurut Dinata (2006:1) bahwa untuk menjadi atlet bulutangkis berprestasi salah satu hal sangat penting yang dilakukan adalah penguasaan teknik dasar dengan baik dan benar.

Propinsi Jambi adalah daerah yang tidak pernah absen mengirim atletnya pada kejuaraan tingkat wilayah maupun nasional. Karena prestasi bulutangkis propinsi Jambi yang mengalami peningkatan tiap tahunnya, sebagai bukti nyata dimana pada tahun 2008 atlet bulutangkis propinsi Jambi lolos Pekan Olahraga Nasional di Kalimantan Timur. Kota Jambi adalah salah satu Kota di propinsi Jambi yang mempunyai peran aktif dalam kemajuan prestasi bulutangkis, terutama pembinaan bulutangkis tingkat Pemula.

Kota Jambi merupakan salah satu kota yang ada di Propinsi Jambi yang pembinaan olahraga bulutangkis cukup terkoordinir dan terkontrol yang dilakukan oleh para pengurus dan pelatih. Pembinaan tersebut dilakukan di

perkumpulan atau klub-klub bulutangkis yang ada di kota Jambi. Namun demikian, dalam hal prestasi atlet bulutangkis Pemula kota Jambi belum dapat menunjukkan prestasi yang terbaik, artinya masih minim prestasi. Sebagai bukti diantaranya pada Kejuaraan Daerah tahun 2007 hanya semifinalis atau 1 medali perunggu di partai ganda, pada tahun 2008 hanya mendapatkan 1 medali perak dan 1 perunggu, pada kejuaraan se-Propinsi Jambi tahun 2009 hanya 1 medali perak di partai tunggal dan 1 medali perak di partai ganda, dan pada kejuaraan se- Propinsi Jambi tahun 2010 hanya 1 medali perak di partai tunggal (Pengurus PBSI Kota Jambi, 2006-2010).

Pembinaan dan perkembangan olahraga bulutangkis di klub-klub perlu diupayakan secara optimal sebagai salah satu sistem pembinaan prestasi olahraga nasional, karena didasari bahwa usia pemula merupakan awal dari proses mencapai prestasi. Badriah (2009:123) mengatakan bahwa pada kenyataannya banyak prestasi maksimal dicapai pada usia remaja awal (13 tahun) dan remaja akhir (20 tahun). Atlet pada usia Pemula sudah siap untuk diberikan latihan peningkatan prestasi. Dengan demikian nantinya diharapkan klub-klub mampu memberikan kontribusi untuk melahirkan atlet bulutangkis yang pada akhirnya dapat memperkuat kontingen bulutangkis kota Jambi pada khususnya dan Propinsi Jambi pada umumnya di kejuaraan-kejuaraan baik di tingkat daerah, wilayah, maupun nasional.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, terlihat bahwa para atlet memiliki bakat yang relatif baik sebagai pemain atau atlet bulutangkis pada tingkat Pemula. Namun ketika melakukan *service* sering kali gagal, dalam

artian bahwa *service* yang dilakukan tidak tepat ke sasaran, dimana terkadang *shuttlecock* keluar lapangan dan *shuttlecock* tidak melewati atas net serta seorang atlet belum begitu mampu melakukan *service* dengan baik dan benar sehingga terkena *Fault* atau kesalahan dalam melakukan *service*. Padahal, *service* merupakan usaha awal seorang atlet untuk memperoleh angka. Sebagaimana menurut Alhusin (2007:33) yang menyatakan bahwa *service* merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan.

Menurut Tohar (1992:40) bahwa pukulan *service* adalah merupakan pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis. Selanjutnya menurut Ferry Sonnevile dalam Tohar (1992:41) bahwa pukulan *service* adalah sebagai berikut “melatih pukulan *service* dengan baik dan teratur, perlu mendapatkan perhatian yang khusus”. Dikatakan pukulan *service* penting dan dilatih dengan baik serta teratur karena setiap pemain yang melakukan *service* dengan baik dalam permainan bulutangkis akan mempunyai peluang mendapatkan angka. Sehingga setiap pemain harus betul-betul menguasai teknik pukulan *service* dengan baik.

Melihat kondisi di lapangan dalam proses latihan, latihan *Service* sering dianggap tidak begitu penting sehingga terkadang diabaikan atau terlupakan untuk menerapkan program latihan yang khusus *service*. Permasalahan lain yang sering ditemui di lapangan adalah banyaknya pelatih dalam proses berlatih melatih belum berdasarkan program latihan, bahkan ada yang belum

membuat program latihan. Dimana pelatih hanya mengandalkan pengalaman yang dimiliki pada waktu menjadi atlet kemudian diterapkan kepada anak latihnya, sehingga materi latihan yang diberikan belum tersusun secara terencana dan sistematis, hal ini merupakan salah satu penyebab kemunduran prestasi atlet bulutangkis.

Berbicara mengenai latihan, meliputi tujuan, metode, evaluasi, program serta sarana dan prasarana latihan. Salah satu aspek yang harus dipahami oleh para pelatih untuk meningkatkan prestasi adalah metode dan pendekatan latihan. Setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang berbeda, oleh karena itu membutuhkan metode dan pendekatan latihan yang berbeda pula. Dimana *service* dalam permainan bulutangkis termasuk dalam gerakan manipulatif, yang berarti suatu kegiatan yang memanipulasi benda sedemikian rupa sesuai dengan tujuan yang direncanakan sebelumnya. Sifat manipulatif menuntut adanya modifikasi terhadap proses maupun produk yang dihasilkannya. Mulai dari besarnya kekuatan yang harus dikerahkan, menetapkan ruang dan waktu *service*. Modifikasi ini muncul sesuai dengan kualitas sasaran yang dituju, seperti sasaran sederhana dan tidak terikat sampai kesasaran yang lebih kompleks dan terikat. Manipulasi akan disesuaikan dengan keadaan pelaku dan objek sasaran *service*.

Khusus mengenai latihan teknik *backhand short service* diperlukan metode dan pendekatan latihan khusus dan berbeda dengan latihan teknik yang lainnya. Penggunaan metode dan pendekatan latihan yang salah dapat menimbulkan efek kurang tepat. Hal inilah yang harus diperhatikan oleh para

pelatih agar dapat menggunakan metode dan pendekatan latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Mengingat permainan bulutangkis dewasa ini, lebih dominan menggunakan pola menyerang sehingga atlet diharapkan tidak memberikan kesempatan kepada lawan untuk menyerang. Upaya yang tidak memberikan kesempatan kepada lawan untuk menyerang salah satunya adalah penggunaan *backhand short service*. *Backhand short service* digunakan dalam partai tunggal maupun partai ganda merupakan upaya yang dilakukan oleh pemain untuk melakukan serangan permulaan. Hal ini, disebabkan oleh sistem penilaian yang digunakan adalah sistem *rally point*. Peraturan pada Sistem *rally point*, menyatakan jika terjadi kesalahan, atlet kehilangan *point* dan penambahan *point* untuk lawan. Sistem *rally point* tidak memberi kesempatan bagi atlet untuk *service* kedua. Sehingga atlet diharapkan tidak melakukan kesalahan sendiri mulai dari *service*.

Pelatih pada umumnya sudah sangat mengenal dengan beberapa metode atau pendekatan latihan motorik, seperti metode atau pendekatan umum atau bagian yang sering disebut *global* dan *elementer*, pendekatan latihan sederhana ke yang lebih kompleks, pendekatan sintesis-analisis atau analitis sintetis, *global-elementer-global*, maupun pendekatan *distributed practice*. Beberapa metode dan pendekatan latihan yang dilakukan merupakan upaya para pelatih untuk memperbaiki latihan teknik yang dilakukan.

Banyak faktor lain yang juga berpengaruh terhadap keberhasilan ketepatan *backhand short service*, seperti mempunyai mental yang bagus, selalu berhati-hati terhadap kekuatan dan kemampuan lawan, selalu

berkonsentrasi, mempunyai pengalaman berlatih dan mampu menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan pertandingan, baik itu pertandingan yang dilakukan di ruangan yang lebih kecil atau ruangan yang lebih besar. Mempunyai koordinasi gerak yang baik antara mata dan tangan juga sangat dibutuhkan dalam keberhasilan *backhand short service*.

Penerapan metode atau pendekatan latihan di atas, tentunya sangat tergantung dari atletnya, karena tidak semua metode atau pendekatan latihan yang diterapkan akan memiliki dampak yang sama untuk semua atlet, artinya antara atlet yang satu dengan yang lainnya memiliki karakter yang berbeda-beda. Ini merupakan hal yang menarik untuk diteliti, tentang metoda atau pendekatan latihan yang mana lebih efektif dalam pembelajaran motorik, khususnya keberhasilan *backhand short service* dalam permainan bulutangkis.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka penulis tertarik untuk melihat, meneliti serta membahas lebih dalam tentang metode atau pendekatan latihan yang mana paling baik atau yang berpengaruh terhadap keberhasilan *backhand short service*.

H. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang diduga mempengaruhi keberhasilan *backhand short service*. Beberapa faktor tersebut sebagai berikut:

Minimnya pengetahuan serta kualifikasi pelatih dalam melatih, Kemampuan pelatih tidak hanya menyusun program latihan tetapi juga

bagaimana penerapannya terhadap atlet di lapangan. Selain itu latihan yang dilakukan masih bersifat monoton seperti latihan yang bersifat sama dari setiap latihan, kurangnya variasi latihan sehingga menyebabkan rendahnya motivasi atlet serta terlihat kurang disiplinnya atlet dalam mengikuti latihan. Pengalaman bertanding yang masih kurang, sehingga berpengaruh terhadap keberhasilan ketepatan *backhand short service* bulutangkis. Pengalaman bertanding menyebabkan berpengaruh pada mental dan percaya diri, karena salah satu modal utama untuk mencapai prestasi olahraga adalah salah satunya memiliki percaya diri.

Semua jenis cabang olahraga yang melakukan gerakan secara aktif seperti bulutangkis sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik disini terdiri dari unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan. Kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga di samping teknik, taktik dan mental.

Koordinasi gerak yang kurang baik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan ketepatan *backhand short service* bulutangkis. Maksud koordinasi gerak disini adalah kemampuan seorang atlet untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan dengan tujuan atau arah yang inginkan yang dalam hal ini melakukan gerakan teknik *backhand short service* bulutangkis.

Metode-metode latihan yang digunakan dapat mempengaruhi keberhasilan *backhand short service* bulutangkis, seperti metode latihan analisis sintetis. Metode analitis sintetis adalah membagi atau

mengelompokkan proses atau jalannya gerakan untuk disatukan menjadi keseluruhan gerakan, dan Metode *elementer*, mengandung satu pembagian atau pengelompokan suatu gerakan ke dalam elemen-elemen gerakan secara fungsional. Serta metode latihan pengembangan, metode pengembangan adalah metode yang memberikan kesempatan kepada atlet untuk mencoba dan berlatih sendiri berdasarkan tugas-tugas gerakan yang diberikan, belajar dapat memecahkan tugas-tugas sendiri yang diberikan dari pelatih secara mandiri atau kelompok. Beberapa metode latihan di atas belum tentu dapat berdampak positif bagi masing-masing atlet, karena terkadang latihan yang diberikan efektif bagi atlet Pemula, namun tidak efektif bagi atlet Senior, begitu juga sebaliknya. Sehingga memilih dan menetapkan metode latihan yang sesuai diberikan kepada atlet harus dilihat berdasarkan karakteristik cabang olahraganya.

Berdasarkan beberapa faktor dan metode di atas sangat menentukan peningkatan *backhand short service* bulutangkis atlet Pemula, karena semua faktor dan metode tersebut saling memberikan peningkatan antara satu dengan yang lainnya. Metode *Distributed practice* adalah mempraktekkan gerakan yang dipelajari dengan mengatur secara selang-seling antara waktu praktek dan waktu istirahat. Metode *distributed practice* merupakan metode latihan yang dapat memberikan peningkatan *backhand short service* bulutangkis.

Metode *global* merupakan metode latihan yang dapat memberikan peningkatan *backhand short service* bulutangkis. Diketahui bahwa latihan metode *global* adalah melakukan keseluruhan gerakan suatu teknik atau dilatih

sebagai satuan yang utuh tanpa perlu istirahat dalam satu rangkaian latihan. Dari pendekatan *distributed practice* dan metode *global* inilah yang sangat penting untuk memaksimalkan kemampuan bagi atlet pemula PBSI Kota Jambi dalam melakukan *backhand short service* bulutangkis.

I. Pembatasan Masalah

Penulis memberikan batasan-batasan permasalahan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda sehingga ruang lingkup dari penelitian ini lebih jelas. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek permasalahan adalah pendekatan *distributed practice*, metode *global* dan *backhand short service* bulutangkis pada atlet Pemula putra yang tergabung pada Klub PBSI Kota Jambi.

J. Perumusan Masalah

Dirumuskan masalah sesuai dengan apa yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *distributed practice* terhadap peningkatan *backhand short service* bulutangkis atlet Pemula putra klub PBSI Kota Jambi.
2. Apakah terdapat pengaruh metode *global* terhadap peningkatan *backhand short service* bulutangkis atlet Pemula putra klub PBSI Kota Jambi.
3. Pendekatan latihan mana yang lebih baik antara *distributed practice* dengan metode *global* terhadap *backhand short service* bulutangkis atlet Pemula putra klub PBSI Kota Jambi.

K. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah:

1. Untuk mengungkapkan peningkatan *distributed practice* terhadap *backhand short service* bulutangkis atlet Pemula putra klub PBSI Kota Jambi.
2. Untuk mengungkapkan peningkatan metode *global* terhadap *backhand short service* bulutangkis atlet Pemula putra klub PBSI Kota Jambi.
3. Untuk mengungkapkan pendekatan latihan mana yang lebih baik antara *distributed practice* dengan metode *global* terhadap *backhand short service* bulutangkis atlet Pemula putra klub PBSI Kota Jambi.

L. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini diantaranya:

1. Diharapkan dapat bermanfaat bagi calon pelatih bulutangkis, bagi para pelatih bulutangkis dan Pembina bulutangkis apabila setelah mengetahui hasil penelitian ini semoga dapat dipakai dalam proses berlatih-melatih.
2. Memberikan masukan dalam penyusunan program pelatihan dan dapat memberikan tekanan pada unsur ketepatan dalam permainan bulutangkis.
3. Memberikan masukan bagi para guru dan dosen di dalam pembuatan rencana proses latihan yang lebih efektif tentang pemberian pembelajaran di sekolah atau di kampus
4. Memberikan masukan bagi atlet pemula yang berlatih bulutangkis.
5. Pengembangan ilmu pengetahuan di lingkungan keolahragaan khususnya cabang olahraga bulutangkis.

6. Memberikan pengetahuan bagi orang tua yang menginginkan anaknya berprestasi di olahraga bulutangkis
7. Sebagai bahan banding untuk penelitian-penelitian yang akan datang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pendekatan *distributed practice* dapat meningkatkan *backhand short service* atlet bulutangkis pemula putra klub PBSI kota Jambi.
2. Metode *Global* dapat meningkatkan *backhand short service* atlet bulutangkis pemula putra klub PBSI kota Jambi.
3. Pendekatan *distributed practice* lebih efektif dalam meningkatkan *backhand short service* bulutangkis dibandingkan dengan metode *global* atlet bulutangkis pemula putra klub PBSI kota Jambi.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pendekatan *distributed practice* dan metode *global* sama-sama dapat meningkatkan *backhand short service* bulutangkis. Namun demikian, bila dilihat besarnya peningkatan yang dari masing-masing metode latihan yang diterapkan, *distributed practice* lebih besar peningkatannya bila dibandingkan metode *global*. Berdasarkan temuan tersebut, maka penelitian ini memberikan implikasi sebagai berikut :

Untuk dapat meningkatkan *backhand short service* bulutangkis, khususnya pada atlet pemula dapat dilakukan dengan menggunakan

pendekatan *distributed practice*. Hal ini dikarenakan, melalui penyajian materi latihan menggunakan fase istirahat, dimungkinkan atlet lebih dapat menganalisa setiap komponen-komponen yang terdapat dalam teknik tersebut secara keseluruhan. Pada akhirnya atlet pemula lebih mengenal kesulitan dari masing-masing gerakan dari suatu rangkaian teknik secara keseluruhan. Dalam mempelajari suatu teknik khususnya bagi pemula, seorang pelatih sangat perlu memperhatikan setiap komponen dari rangkaian suatu teknik. Hal ini dimaksudkan agar atlet pemula lebih memahami kebutuhan-kebutuhan suatu teknik. Dan apabila materi latihan yang disajikan secara *global*, maka dimungkinkan atlet tidak dapat menganalisa kebutuhan dari suatu teknik. Dan pada akhirnya atlet tidak menguasai suatu teknik dengan baik. Hal ini terjadi akibat tidak dikuasainya fase-fase latihan dari suatu rangkaian teknik secara keseluruhan.

Sesuai dengan hasil pengolahan data, diketahui metode *global* dapat meningkatkan *backhand short service* bulutangkis. Namun demikian, bila diterapkan terhadap atlet pemula, ternyata metode ini kurang efektif digunakan dalam melatih suatu teknik. Hal ini dikarenakan metode ini menyajikan materi latihan secara keseluruhan atau tanpa fase istirahat. Sehingga atlet pemula mengalami kesukaran dalam menguasai teknik tersebut.

Berdasarkan kelebihan serta kekurangan dari *distributed practice* dan metode *global*, maka metode *distributed practice* lebih efektif daripada latihan metode *global*, karena *distributed practice* lebih tepat bagi atlet

pemula dalam proses latihan. Namun jika *distributed practice* diterapkan pada atlet-atlet profesional kurang tepat. Hal ini dikarenakan atlet profesional telah menguasai fase-fase latihan suatu teknik. Apabila materi latihan secara *distributed practice* diterapkan pada atlet profesional, maka atlet akan mengalami rasa bosan yang tinggi. Hal ini disebabkan, motivasi atlet profesional berbeda dengan atlet pemula. Atlet profesional lebih mengarah pada aktualisasi teknik dalam bertanding. Sehingga apabila diterapkan *distributed practice* pada atlet profesional, maka dimungkinkan atlet akan merasa bosan. Dan pada akhirnya, motivasi berlatih atlet akan menurun.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi seorang pelatih dituntut untuk mengetahui kelemahan serta kelebihan dari masing-masing *distributed practice* dan latihan metode *global*. Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelemahan serta kelebihan dari masing-masing metode latihan, pelatih dapat menganalisa kebutuhan dari masing-masing atlet pemula atau profesional. Selain itu, karakteristik atlet yang dibina perlu dipelajari, baik dari sisi anatomis maupun psikologis. Hal ini dikarenakan dengan mengenal karakteristik dari masing-masing atlet, pelatih dapat mengetahui kebutuhan yang harus dipenuhi dari masing-masing atlet. Dalam hal ini, seorang pelatih dapat menerapkan konsep apa, mengapa dan bagaimana melatih.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat disarankan beberapa hal kepada :

1. Bagi seorang pelatih atau pembina, dalam melatih *backhand short service* bulutangkis hendaknya menggunakan pendekatan *distributed practice*, khususnya bagi atlet pemula. Sedangkan untuk atlet profesional menggunakan latihan metode *global*. Namun demikian hal ini perlu dibuktikan melalui penelitian lebih lanjut.
2. Bagi peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti, jumlah sampel, jenis kelamin sampel dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh.

DAFTAR RUJUKAN

- Alhusin, Syahri. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV. “Seti-Aji”.
- Badriah, Dewi Laelatul. 2009. *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Multazam.
- Barrow, Harold M. dan McGee Rosemary. 1971. *A Practical Approach to Measurement In Physical Education*. Philadelphia.
- Dinata, Marta. 2006. *Bulutangkis 2*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Grice, Tony. 2004. *Bulutangkis: Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1993. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta. Koni Pusat.
- _____. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung. ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- _____. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Husdarta, H.J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung. Alfabeta.
- Irianto, Joko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Presiden RI.
- Kiram, Yanuar dan Bahkhtiar, Syahrial. 2009. *Bahan Ajar Belajar Motorik Lanjutan*. Sukabina. UNP. Padang.
- Komari, Amat. 2008. *Jendela Bulutangkis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Palmizal, A. 2009. Pengaruh Metode Latihan Elementer dan Global terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tennis. *Tesis*. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Padang.
- PASI. 1993. *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta. PB. PASI.