

**PENGARUH METODE RANGKAIAN LATIHAN DAN METODE
RANGKAIAN BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN BULUTANGKIS
(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang)**

TESIS



**Oleh:
LUTFI AKBAR
NIM. 20047**

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

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

TESIS

**PENGARUH METODE RANGKAIAN LATIHAN DAN METODE
RANGKAIAN BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN
BERMAIN BULUTANGKIS
(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang)**



**Oleh:
LUTFI AKBAR
NIM. 20047**

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd

Prof. Dr. Gusril, M. Pd

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

ABSTRACT

Lutfi Akbar. 2017. “The Effect of Series of Exercise Method, and Series of Play Method Toward Badminton Games Skill at Badminton College Student State University of Padang”. Thesis. Graduate Program. State University of Padang.

Based on the researcher's observation showed the badminton college student State University of Padang had a low level of basic skill. This condition was influenced by some factor namely training method, physical condition, nutritional status and infrastructure. This research aims to explain the effect of series exercise method and play method toward badminton games skill.

The type of research is quasi experimental. Design used the two group pre test, post test design. The population in this research are the college students of State University of Padang which amount to 30 people. The sampling technique is using purposive sampling of 22 sample. The data of badminton games skill taken by coach and research team. The test instrument's is; (1) *service*, (2) *lob*, (3) *smash*. Data analysis techniques is used t test.

The result of the analysis of data showed that: (1) there is an effect of series exercise method toward badminton games skill at college student State University of Padang $t_{\text{test}} (3,001) > t_{\text{table}} (2,228)$. (2) there is an effect of play method toward badminton games skill at college students State University of Padang $t_{\text{test}} (3,04) > t_{\text{table}} (2,228)$. (3) the play method are effective compared with series exercise method toward badminton games skill at student State University of Padang $t_{\text{test}} (5,4) > t_{\text{table}} (2,62)$. Both of these method can be used in training because can improve the skills of college student.

ABSTRAK

Lutfi Akbar. 2017. “Pengaruh Metode Rangkaian Latihan dan Metode Rangkaian Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.” Tesis. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Padang.

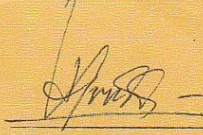
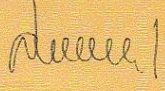
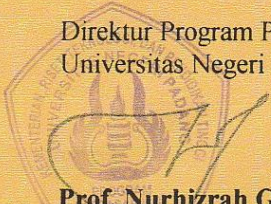
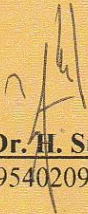
Berdasarkan pengamatan peneliti menunjukkan bahwa masih rendahnya tingkat keterampilan dasar permainan bulutangkis mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Faktor penyebabnya diduga karena penggunaan metode latihan yang kurang tepat, factor kondisi fisik, motivasi dan sarana prasarana. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain terhadap keterampilan permainan bulutangkis.

Jenis penelitian adalah penelitian kuasi eksperimen. Rancangan yang digunakan adalah “*the two group pretest posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel 22 orang. Data keterampilan permainan bulutangkis diambil dengan menggunakan instrumen tes yaitu: (1) *service*, (2) *lob*, (3) *smash*. Teknik analisis data menggunakan teknik uji beda (Uji t).

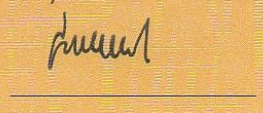
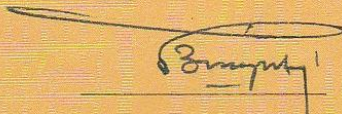
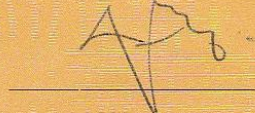
Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh metode rangkaian latihan terhadap keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan $t_{hitung}(3,001) > t_{tabel}(2,228)$, (2) terdapat pengaruh metode rangkaian bermain terhadap keterampilan permainan bulutangkis mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan $t_{hitung}(3,04) > t_{tabel}(2,228)$, (3) Metode rangkaian bermain lebih efektif dibandingkan metode rangkaian latihan terhadap peningkatan keterampilan bermain bulutangkis Mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan $t_{hitung}(5,4) > t_{tabel}(2,62)$. Kedua metode ini bisa dipakai dalam latihan karena bisa meningkatkan keterampilan mahasiswa.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : *Lutfi Akbar*
NIM. : 20047

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> Pembimbing I		<u>22/9/2017</u>
<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> Pembimbing II		<u>20/9/2017</u>
 Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang	Koordinator Program Studi	
<u>Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.</u> NIP. 19580325 199403 2 001	 <u>Prof. Dr. H. Sufyarma Marsidin, M.Pd.</u> NIP. 19540209 198211 1 001	

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN

No.	Nama	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd.	
2	Prof. Dr. Gusril, M. Pd.	
3	Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO	
4	Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M. Pd.	
5	Prof. Dr. Atmazaki, M. Pd.	

Mahasiswa

Mahasiswa : **Lutfi Akbar**
NIM. : 20047
Prodi/Konsentrasi : Administrasi Pendidikan/ Manajemen Pendidikan Olahraga
Tanggal Ujian : 9 – 8 – 2017

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Tesis dengan judul “Pengaruh Metode Rangkaian Latihan dan Metode Rangkaian Bermain terhadap Keterampilan Permainan Bulutangkis Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali saran dan masukan dari dosen pembimbing dan kontributor.
3. 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. Apabila dikemudian 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 lain yang sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, juli2017

Saya yang menyatakan,


Lutfi Akbar
NIM. 20047

KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul **“Pengaruh Metode Rangkaian Latihan dan Metode Rangkaian Bermain terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ”**.

Dalam menyelesaikan tesis ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Prof. Dr. Gusril M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan tesis ini
2. Prof. Dr. Atmazaki M.Pd, Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO dan Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku dosen kontributor yang telah memberikan saran, masukan serta sumbangan pemikiran dalam penyelesaian tesis ini.
3. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk dapat mengikuti perkuliahan pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
4. Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk dapat mengikuti perkuliahan pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

5. Kedua orang tuaku Fadli Nur (ayah), Martalina (ibu), Siti Kartini Saudiah (kakak), Siti Rani Rosana (kakak), yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.
6. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang atas kesediaannya menjadi sampel dalam penelitian ini, sehingga tesis ini bisa diselesaikan.
7. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Mudah-mudahan tesis ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin Yarobal Alamin

Padang, juli 2017

peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	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	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	12
1. Keterampilan Bermain Bulutangkis.....	12
2. Hakekat Metode Latihan	24
3. Metode Rangkaian Latihan	33
4. Metode Rangkaian Bermain.....	36
B. Kerangka Berpikir.....	40
C. Hipotesis Penelitian.....	44

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Desain Penelitian.....	46
D. Populasi dan Sampel	47
E. Definisi Operasional.....	48
F. Instrumen Penelitian.....	49
G. Teknik Pengumpulan Data.....	59
H. Teknik Analisis Data.....	61

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	63
B. Pengujian Pesyaratan Analisis	70
C. Pengujian Hipotesis	72
D. Pembahasan	76
E. Keterbatasan Penelitian	82

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	84
B. Implikasi	84
C. Saran	87

DAFTAR RUJUKAN	88
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	90
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Penelitian	45
2. Populasi Penelitian	47
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode rangkaian latihan	64
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode rangkaian bermain.....	65
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Akhir Kelompok Metode rangkaian latihan dan Tes Akhir Kelompok Metode rangkaian bermain	66
6. Rangkuman Uji Normalitas Data	68
7. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas.....	69
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama.....	71
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua	72
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Service Forehand</i>	17
2. <i>Service Backhand</i>	18
3. Kerangka Berpikir	43
4. <i>TesService Lob</i>	51
5. <i>Tes Lob</i>	52
6. <i>Tes Keterampilan Smash</i>	55
7. Histogram Hasil Data Tes Awal dan Tes AkhirKelompok Metode rangkaian latihan	64
8. Histogram Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode rangkaian bermain	66
9. Histogram Selisih Hasil Data Tes Akhir Kelompok Metode rangkaian latihan dan Metode rangkaian bermain	67
10. Histogram Data Hasil Tes Akhir Kelompok Metode Rangkaian Bermain	68
11. Histogram Selisih Hasil Data Tes Akhir Kelompok Metode rangkaian latihan dan Metode rangkaian bermain	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Tes Awal Keterampilan Permainan Bulutangkis	90
2. Tes Awal Keterampilan Permainan Bulutangkis (t-score).....	91
3. Data Hasil Keterampilan Permainan Bulutangkis Kelompok Rangkaian Latihan (Tes akhir).....	92
4. Data Hasil Keterampilan Permainan Bulutangkis Kelompok Rangkaian Bermain (Tes akhir)	93
5. Data Tes Awal Setelah dirangking.....	94
6. Data Hasil Tes Awal Setelah di Matching dan Pengundian Kelompok.....	95
7. Pengelompokkan Data Penelitian Berdasarkan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir dari Masing-masing Kelompok.....	96
8. Analisis Uji Normalitas melalui Uji <i>Liliefors</i>	98
9. Analisi Uji Homogenitas	102
10. Pencarian Kriteria Norma	103
11. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	104
12. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i>	109
13. Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	110
14. Nilai Persentil untuk Distribusi t	111
15. Satuan latihan	112
16. Dokumentasi Penelitian	121
17. Surat-surat	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan di bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

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

Berdasarkan Undang-undang di atas, dapat dijelaskan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, sportif, disiplin, bermoral dan berakhlak mulia, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas

dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan-insan olahraga dan semua lapisan masyarakat.

Bulutangkis sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional. Oleh sebab itu, wajar keberadaan bulutangkis mendapat perhatian pemerintah, sehingga diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub. Popularitas bulutangkis bukan hanya bagi masyarakat umum, namun juga menjadi milik masyarakat intelektual, ini terbukti dengan banyaknya penulisan buku-buku dan penelitian yang dilakukan para ilmuwan olahraga.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga andalan Indonesia dalam mengikuti berbagai kejuaraan *multievent*. Dari cabang bulutangkis Indonesia mendapatkan medali, baik emas, perak, maupun perunggu. Untuk melakukan permainan bulutangkis harus memiliki teknik, fisik, taktik yang bagus. Teknik seperti *service, smash, lob, jump smash, dropshot*, harus dikuasai dengan baik oleh pemain karena digunakan untuk menyerang lawan dan mendapatkan poin. Ketika melakukan teknik, unsur-unsur fisik seperti kelincahan, kekuatan, dan daya tahan sangat mendukung. Di Kota Padang terdapat salah satu perguruan tinggi yang giat melakukan pembinaan cabang olahraga bulutangkis yaitu Universitas Negeri Padang (UNP). Terlepas dari kelebihan dan kekurangan berdasarkan faktor di atas, UNP Padang secara konsisten melakukan pembinaan dan latihan untuk dapat meningkatkan prestasi mahasiswa FIKUNP merupakan satu-satunya perguruan tinggi di Sumatera

Barat yang memiliki fakultas olahraga, Banyak mahasiswa bulutangkis berbakat melanjutkan pendidikan diperguruan tinggi ini.

Namun, prestasi bulutangkis UNP Padang tidak terlalu baik, pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2007, mahasiswa FIK yang mewakili untuk bertanding ke Kalimantan Timur, belum bisa dibanggakan karena dalam event ini mahasiswa kalah, sehingga medali yang diperebutkan jatuh ketangan universitas lain. Pada Kejurnas Bulutangkis Mahasiswa Se-Sumatera tahun 2009 yang dilaksanakan di kota Padang, tempat dilaksanakannya di GOR Himpunan Bersatu Teguh (HBT). Dimana peserta yang ikut didalamnya ada yang berasal dari Universitas di Sumatera Barat sendiri maupun Universitas yang berasal dari luar seperti Jambi, Palembang, Medan dan yang lainnya. Hasil yang dicapai banyak mahasiswa FIK UNP yang kalah, meskipun ada mahasiswa FIK UNP yang berhasil menjuarai dan mewakili untuk selanjutnya bertanding ke Bali. Selain itu, pada POMNAS 2011 di Batam, mahasiswa FIK UNP mendapat urutan peringkat delapan. Berdasarkan informasi dari dosen UNP, keterampilan bermain mahasiswanya masih rendah, baik itu teknik *service*, teknik *lob*, maupun *smash* mahasiswa.

Selain itu, mahasiswa FIK harus memiliki mental yang bagus, ketika lawan melakukan permainan rally panjang mahasiswa FIK harus sabar melayani permainannya. Jika semua dikolaborasikan dengan baik, seorang mahasiswa FIK akan mampu untuk memenangkan pertandingan.

Peningkatan prestasi didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, dosen, sarana dan prasarana, gizi. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal. Hal ini didasarkan pada kemampuan teknik, taktik dan mental mahasiswa FIK yang baik jika tidak didukung oleh kemampuan fisiknya, maka cenderung 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 mahasiswa 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 sangat berpengaruh dalam mencapai prestasi secara maksimal. Namun demikian, teknik merupakan salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga. Begitu juga dalam cabang bulutangkis, teknik adalah salah satu faktor utama. Kemampuan teknik yang baik sangat berguna dalam permainan bulutangkis.

Berdasarkan uraian di atas, *Service* yang dilakukan oleh mahasiswa FIK sering menyangkut ke net, atau biasanya *service* yang diberikan begitu mudah untuk dikembalikan. Tidak sesuai lagi dengan prinsip *service* sebagai strategi awal penyerangan untuk mendapatkan poin, bahkan *service* yang dilakukan menambah keuntungan bagi lawan. Kemudian selain dari teknik *service*, teknik *lob* juga sangat penting. Kendala yang sering ditemui dalam melakukan *lob* adalah keterlambatan mahasiswa FIK menarik atau

menggerakkan siku dan bahu kebelakang, sehingga terpaksa berdiri pada posisi yang kurang baik, Hal ini mengakibatkan *lob* yang dihasilkan tidak sempurna sehingga kekuatan yang dibutuhkan akan terjadi lebih besar.

Selain dari kedua teknik di atas, teknik *smash* juga tidak bisa disepelekan, karena *smash* adalah pukulan yang banyak mengumpulkan poin untuk mendapatkan sebuah kemenangan. Yang sering terjadi *Smash* yang dilakukan mahasiswa FIK sering tidak tepat sasaran, mudah dikembalikan lawan, dan sering menyangkut di net. Melihat kenyataan ini keterampilan *smash* mahasiswa FIK perlu perhatian khusus dari dosen agar prestasi bulutangkis perguruan tinggi ini tidak semakin menurun. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dan menanyakan langsung kepada Bapak Zarwan sebagai dosen dan pembina Bulutangkis FIK UNP di peroleh kesimpulan bahwa latihan yang diberikan biasanya lebih banyak kepada kondisi fisik sedangkan latihan teknik tidak terlalu dominan, bahkan terkadang hanya dengan main *game*. Sehingga mahasiswa banyak yang mengeluh karena mereka menganggap latihan ini sangat monoton dan membosankan, karena itulah peneliti mencari solusi agar mahasiswa tidak merasa bosan dalam menjalani program latihan.

Dosen harus tahu faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain bulutangkis, agar dalam menyusun program latihan tidak salah buat. Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain bulutangkis seorang mahasiswa, seperti kondisi fisik mahasiswa, sarana dan prasarana dalam latihan, program latihan yang dibuat dosen, metode latihan yang

digunakan, atau faktor psikologi seperti mental, motivasi dan percaya diri mahasiswa.

Salah satu faktor yang diduga cukup mempengaruhi keterampilan bermain bulutangkis adalah metode latihan yang digunakan. Ada banyak metode yang bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa, seperti metode global, metode elementer, metode sirkuit dan lain-lain. Salah satunya adalah metode rangkaian bermain. Dalam metode rangkaian bermain, bentuk latihan yang diberikan kepada mahasiswa FIK seperti suasana dalam permainan atau pertandingan. Mahasiswa FIK dikelompokkan kedalam beberapa grup dan bermain dalam satu area yang telah ditentukan oleh dosen. Dalam kesempatan ini, latihan teknik dipadukan dengan beberapa teknik seperti *service* dengan *lob* atau *lob* dengan *smash*. Dengan suasana demikian, maka tercipta suasana persaingan dari dalam diri mahasiswa FIK untuk menjadi yang terbaik. Mahasiswa FIK selalu terpacu untuk memperbaiki teknik-teknik yang diberikan oleh dosen.

Selain metode rangkaian bermain, ada juga bentuk latihan dengan metode rangkaian latihan. Dalam metode rangkaian latihan, bentuk latihan yang diberikan sama dengan bentuk latihan yang biasanya. Mahasiswa FIK berlatih dengan cara berpasangan, materi latihannya pun hanya berisi satu materi dalam satu kali latihan, seperti *service* saja atau *smash* saja. Dengan suasana demikian, maka mahasiswa FIK memiliki kesempatan untuk memperbaiki keterampilan *smash*-nya. Walaupun dari beberapa penelitian yang ada, banyak metode yang mampu meningkatkan keterampilan bermain

bulutangkis mahasiswa, namun masih belum bisa ditentukan dengan pasti, metode yang mana yang paling tepat untuk dilakukan untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa, khususnya pada para mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian dengan masalah yang ditemukan di atas.

B. Identifikasi Masalah

Seperti yang dijelaskan pada latar belakang masalah, ditemukan bahwa mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang memiliki keterampilan bermain bulutangkis yang rendah, maksudnya dalam melakukan suatu gerakan teknik dasar masih didapati kesalahan-kesalahan gerakan sehingga membuat gerakan tersebut tidak berfungsi dengan baik dalam permainan bulutangkis. Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang diduga mempengaruhi keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.

Faktor yang pertama mempengaruhi keterampilan bermain bulutangkis adalah kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu elemen penting dalam olahraga prestasi. Kondisi fisik mahasiswa FIK dalam menjalani proses latihan juga mempengaruhi keterampilan bermain bulutangkis, mahasiswa FIK yang memiliki kondisi fisik bagus akan mampu menjalani proses latihan dengan intensitas berapapun. Berat atau ringan intensitas yang diberikan bisa dijalannya dengan baik. Sebaliknya mahasiswa FIK yang tidak memiliki kondisi fisik yang bagus kesulitan dalam menjalani serangkaian latihan yang diberikan dosen. Di lapangan, dikarenakan oleh berbagai macam hal tidak

sedikit mahasiswa FIK yang mengalami penurunan kondisi fisik artinya banyak anak yang kurang fit tapi malah ikut latihan. Pada prinsipnya, kondisi fisik adalah komponen dasar yang harus dimiliki oleh mahasiswa FIK untuk mencapai keterampilan bermain bulutangkis yang baik.

Faktor kedua terkait keberadaan sarana dan prasarana juga mempengaruhi dalam proses latihan untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis. Sarana dan prasarana merupakan wadah, alat atau tempat berlatih untuk mengembangkan keterampilan dasar yang dilakukan mahasiswa FIK dalam bentuk latihan yang terprogram. Kurang memadainya sarana terkadang membuat latihan yang dilakukan tidak maksimal, misalnya raket, *shuttlecock*, net yang dipakai sewaktu latihan kurang mencukupi. Sarana yang baik adalah peralatan dan perlengkapan yang mempunyai unsur yang memadai serta mempunyai standar yang jelas dan baku untuk digunakan dalam latihan. Selain itu, sarana yang memadai sangat bermanfaat sekali bagi mahasiswa FIK untuk melaksanakan latihan yang efektif dan efisien serta mendukung keberhasilan dalam peningkatan keterampilan Bermain bulutangkis yang baik

Faktor lainnya adalah metode latihan, Metode latihan merupakan cara yang digunakan dosen berupa aktivitas fisik dan keterampilan gerak, metode yang digunakan bersifat monoton sehingga membuat suasana latihan menjadi jenuh. Metode latihan yang tepat pada suatu cabang olahraga akan terlihat dari proses cepatnya mahasiswa FIK dalam menguasai tugas latihan yang disajikan oleh dosen. Hal lain yang juga mempengaruhi keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK adalah motivasi. Motivasi mahasiswa FIK dalam

menjalankan program latihan sangat penting, mahasiswa FIK yang memiliki motivasi bagus dalam latihan diduga akan lebih baik keterampilan tekniknya dibanding mahasiswa FIK yang memiliki motivasi rendah karena mereka serius untuk melakukan latihan dengan motivasi yang dimiliki.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi keterampilan bermain bulutangkis. Mengingat keterbatasan yang dimiliki penulis membatasi variabel-variabel yang diteliti meliputi metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain sebagai variabel bebas dan keterampilan bermain bulutangkis sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah berlatih dengan metode rangkaian latihan dapat meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang?
2. Apakah berlatih dengan metode rangkaian bermain dapat meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang?

3. Apakah terdapat perbedaan keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang antara yang diberi metode rangkaian latihan dengan yang diberi metode rangkaian bermain?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap:

1. Pengaruh metode rangkaian latihan terhadap keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.
2. Pengaruh metode rangkaian bermain terhadap keterampilan bermain bulutangkismahasiswa FIK Universitas Negeri Padang
3. Perbedaan keterampilan bermain bulutangkis antara kelompok yang diberi metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermainmahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat antara lain:

1. Teoretis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya bidang olahraga bulutangkis dalam rangka untuk meningkatkan prestasi Mahasiswa.
 - b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti yang akan datang.

2. Praktis

- a. Bagi mahasiswa yang mengikuti perkuliahan bulutangkis, sebagai bahan masukan untuk peningkatan hasil latihan sehingga dapat mengembangkan potensi diri secara maksimal.
- b. Bagi dosen sebagai masukan dan referensi pada mata kuliah bulutangkis.
- c. Peneliti sendiri, dapat menambah pengetahuan untuk memperluas wawasan dalam kajian ini dan sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu:

1. Metode rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang diterima kebenarannya. ($t_{hitung} = 3,001 > t_{tabel} = 2,228$).
2. Metode rangkaian bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang diterima kebenarannya. ($t_{hitung} = 3,04 > t_{tabel} = 2,228$).
3. Metode rangkaian bermain lebih efektif dibandingkan metode rangkaian latihan terhadap peningkatan keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang diterima kebenarannya. ($t_{hitung} = 5,4 > t_{tabel} = 2,62$)

B. Implikasi

Berpedoman pada hasil penelitian yang ditemukan bahwa metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain dapat meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa kedua metode tersebut apabila diterapkan dalam proses latihan maka akan dapat meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis.

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain sama-sama memiliki keunggulan dalam meningkatkan keterampilan permainan bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang. Secara umum kedua metode ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang. Apabila diterapkan kepada pemain pemula ditingkat mahasiswa ternyata kedua metode ini bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis. Hal ini dapat dilihat pada hasil tes akhir keterampilan bermain bulutangkis yang menunjukkan bahwa metode rangkaian bermain lebih tinggi nilai rata-ratanya dari pada metode rangkaian latihan. Akan tetapi selisih nilai rata-rata tes akhir kedua metode tersebut tidak terlalu jauh berbeda.

Implikasi pertama, temuan penelitian ini diharapkan pada pelatih kepala UK Bulutangkis UNP bahwa untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis, pelatih bisa menggunakan kedua metode ini. Hal ini berarti bahwa pelatih juga harus bisa menetapkan metode melatih dan harus mengenal karakteristik mahasiswa yang ada sehingga dalam pelaksanaannya keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang lebih cepat untuk ditingkatkan.

Implikasi kedua, temuan penelitian ini berdampak pada mahasiswa yang mengikuti latihan bulutangkis agar lebih menyukai kedua metode ini. Keinginan mahasiswa dalam mengikuti latihan lebih tinggi serta sangat antusias sehingga hasil dari latihan peningkatan keterampilan bermain

bulutangkis juga lebih baik. Hal ini dapat dilakukan oleh dosen agar melakukan pendekatan secara intensif kepada mahasiswa dalam mengikuti latihan peningkatan keterampilan bermain bulutangkis.

Kedua metode di atas disusun atas dasar cara masing-masing pada kegiatan latihan. Perbedaan keberhasilan antara metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain secara keseluruhan menunjukkan bahwa metode rangkaian bermain lebih baik dibandingkan dengan metode rangkaian latihan. Dilihat dari perhitungan rata-rata angka yang diperoleh maupun signifikansi perbedaan antara kedua bentuk metode di atas terhadap peningkatan keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.

Implikasi ketiga, yang juga dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah bahwa metode rangkaian bermain lebih bagus digunakan untuk peningkatan keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa bulutangkis Universitas Negeri Padang dibandingkan metode rangkaian latihan. Namun metode rangkaian latihan tidak bisa diabaikan saja karena metode ini juga memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan bermain bulutangkis mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka disarankan kepada:

1. Dosen UK Bulutangkis UNP dapat menggunakan metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain dalam usaha meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis.
2. Diharapkan bagi seluruh mahasiswa yang mengikuti latihan bulutangkis agar lebih disiplin dan lebih banyak berlatih, terutama pada keterampilan dasar.
3. Peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian dengan kajian yang sama dengan waktu yang mungkin bisa lebih lama, sehingga pengontrolan terhadap variabel yang lain mungkin dapat diamati untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis.

DAFTAR RUJUKAN

- Aksan, Hermawan. (2012). *Mahir Bulutangkis*. Bandung; Nuansa Cendekia
- Aziz, Ishak. (2010). *Tes Pengukuran dan Penilaian Hasil Belajar Penjas*. Padang: Wineka Media
- Bompa, Tudor O. (1994). *Power Training for Sport*. Canada; Mosaic Press
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang; Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Padang
- Djezed, Zulfar. (1995). *Buku pelajaran sepak bola*. Padang; Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Padang.
- Donie. (2009). *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Padang; Wineka Media
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Hasan, Iqbal. (2004). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta; PT. Bumi Aksara
- <http://hunterqluwa.blogspot.com>. (diakses, 16 April 2013)
- http://id.wikipedia.org/wiki/Bulu_tangkis. (diakses, 16 April 2013)
- Khairuddin, (1999). *Pedoman Permainan Bulutangkis*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Luthan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Poole, James. (2002). *Belajar Bulutangkis*. Bandung; Pionir Jaya.
- Pate, Rotella & Mc Clenaghan. (1993). *Dasar-dasar ilmiah ilmu kepelatihan*. (terjemahan oleh Kasiyo Dwijowinoto). Semarang; IKIP Semarang Press
- Rothig dan Grossing. (2004). *Pengetahuan Training Olahraga*. (terjemahan oleh Syafruddin). Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung; Alfabeta