

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KETEPATAN TERHADAP
KETERAMPILAN SERVIS PENDEK *BACKHAND* PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULU TANGKIS**

Mohammad Junaidin Muhdar

Email : Junaidinmuhdar@gmail.com

Afiliasi : STIT Bahana Wali

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan global dan bagian terhadap keterampilan servis pendek *backhand*, perbedaan pengaruh antara ketepatan tinggi dan rendah terhadap keterampilan servis pendek *backhand* dan, hubungan antara metode latihan dan ketepatan terhadap keterampilan servis pendek *backhand* pada siswa peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Kota Yogyakarta. Penelitian ini merupakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan global dan metode latihan bagian terhadap keterampilan servis pendek *backhand* pada siswa peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Kota Yogyakarta, yang terbukti dari taraf signifikansi $0,019 < 0,05$. Metode latihan global lebih baik dibandingkan dengan metode latihan bagian dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 38,2. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler yang memiliki ketepatan tinggi dan ketepatan rendah terhadap keterampilan servis pendek *backhand* pada siswa peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Kota Yogyakarta, yang terbukti dari taraf signifikansi $0,000 < 0,05$. Peserta yang memiliki ketepatan tinggi lebih baik dibandingkan dengan peserta yang memiliki ketepatan rendah dengan nilai rata-rata sebesar 63,5. Terdapat hubungan atau interaksi yang signifikan antara metode latihan dan ketepatan, yang terbukti dari taraf signifikansi $0,006 < 0,05$.

Kata kunci: metode latihan, global, bagian, keterampilan servis pendek *backhand*

***THE EFFECT OF EXERCISE METHOD AND ACCURACY OF SHORT
SERVICE SKILLS BACKHAND IN EXTRACURRICULAR OF BADMINTON
PARTICIPANTS***

Abstract

The objectives of this research were to know the difference of effect between global training method and the section on short service backhand skills on students of extracurricular badminton participants, the difference of effect between high and low accuracy to short service backhand skill at student of extracurricular badminton participant and, the relation between the training method and the accuracy on the short service skills of the backhand on the students extracurricular badminton participants of vacation high school in Yogyakarta. This research used experimental method with 2x2 factorial design. The results of the research are as follow. There was a significant

difference of effect between global practice method and part practice method on short service backhand skill in badminton extracurricular students of vocational high schools in Yogyakarta, which was proved from significance level $0.019 < 0.05$. The global practice method was better than the part practice method with a 38.2 average posttest score. There was a significant difference of effect between extracurricular participants who had high accuracy and low accuracy on the short service backhand skill on the students of extracurricular badminton participant of vocational high schools in Yogyakarta, which was proved from significance level $0.000 < 0.05$. High-priority participants were better than those with moderate accuracy with a mean score of 63.5. There was a significant relation between the training method and the accuracy, which was proved from significance level $0.006 < 0.05$.

Keywords: practice method, global, part, short service backhand skills.

I. PENDAHULUAN

Sekolah pada hakikatnya merupakan lembaga yang bertugas untuk membantu mengembangkan seluruh potensi anak didiknya, membekali dengan ilmu pengetahuan, sikap dan keterampilan agar kelak dapat bermanfaat bagi bangsa dan negara serta mampu melanjutkan estafet pembangunan bangsa. Dalam tujuan pendidikan nasional sendiri disebutkan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Dilihat dari tujuan pembangunan nasional secara terperinci di atas, ternyata nampak bahwa tujuan pendidikan nasional mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan aspek-aspek tersebut, pendidikan jasmani merupakan pendidikan secara umum, tujuannya untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa yang menunjang terhadap tujuan pendidikan nasional.

Sebagaimana dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005, hal tersebut terungkap sebagai berikut:

Bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Tercapai atau tidaknya suatu tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan pada suatu sekolah bergantung kepada berbagai faktor yang terlibat langsung dalam proses kegiatan belajar mengajarnya. Dalam proses kegiatan belajar mengajar dituntut pula kemahiran guru dalam menggunakan suatu metode dan dapat memilih metode yang paling tepat untuk suatu pelajaran tertentu.

Pendidikan jasmani dan kesehatan, sebagai bagian dari pendidikan umum bertujuan untuk mengembangkan fisik, kesehatan, keterampilan, dan kesegaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari kegiatan olahraga yang dilakukan di tempat tertentu, baik secara kelompok, maupun secara perorangan dalam lingkungan sekolah, kantor, dan masyarakat, merupakan wujud dari upaya dan usaha pemerintah dalam menyebarkan olahraga sebagai sarana untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani. Kenyataan tersebut dapat dilihat pada hari-hari tertentu seperti pada hari Minggu, banyak masyarakat melakukan olahraga lari, dan olahraga permainan seperti permainan sepak bola, permainan bola voli, permainan bola basket, permainan bola tangan, dan permainan bulu tangkis.

Berbicara mengenai berbagai jenis olahraga permainan, bulu tangkis merupakan olahraga yang banyak penggemarnya, selain itu juga dari cabang olahraga ini pula telah banyak diraih berbagai penghargaan internasional. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau olahraga ini semakin hari semakin bertambah pula peminatnya. Permainan bulu

tangkis dapat dianggap sebagai permainan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani, penyaluran hobi, dan rekreasi, bahkan untuk tingkatan yang lebih mahir merupakan olahraga prestasi seperti yang dibuktikan oleh Rudy Hartono, Susi Susanti, Mohammad Ahsan, Hendra Setiawan, Lilyana Natsir, Tontowi Ahmad dan Taufik Hidayat yang telah mengharumkan nama bangsa melalui kemahirannya dalam bermain bulu tangkis.

Di sekolah-sekolah biasanya permainan bulu tangkis dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler ataupun merupakan materi pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, yang bertujuan penyaluran hobi, dan meningkatkan prestasi bagi anak yang mempunyai minat dan bakat dalam cabang olahraga tersebut. Subardjah (2000, p.13) mengemukakan permainan bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *cock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan.

Teknik memegang raket merupakan dasar dalam melakukan berbagai pukulan. Ketepatan dalam pegangan sangat berpengaruh terhadap pukulan yang dihasilkan. Cara memegang raket yang baik adalah dengan menggunakan jari-jari tangan, bukan menggunakan telapak tangan. Dengan menggunakan jari-jari tangan akan memudahkan pergelangan tangan untuk menggerakkan raket secara leluasa.

Purnama (2010, p.15) mengemukakan ada beberapa macam tipe pegangan raket, yaitu pegangan gebuk kasur (*America grip*), pegangan *forehand* (*forehand grip*), pegangan *backhand* (*backhand grip*), dan pegangan campuran/kombinasi (*combination grip*). Teknik pegangan *forehand* dilakukan dengan ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan pegangan yang sempit (sejajar dinding kepala raket).

Perlu untuk diperhatikan dalam teknik pegangan ini adalah pergelangan tangan dapat bergerak leluasa untuk mengarahkan pukulan agar dapat leluasa yang menjadi kunci adalah letak pangkal pegangan raket berada dalam genggam tangan, tidak menonjol keluar dari genggam tangan.

Teknik pegangan *backhand*, yakni dengan memutar raket seperempat putaran ke arah kiri. Dari pegangan *backhand* dapat dialihkan ke teknik pegangan gebuk kasur dengan memutar setengah putaran ke arah kiri. Macam-macam teknik dasar pukulan dalam permainan bulu tangkis adalah servis panjang, servis pendek, *lob*, *smash*, *drop*, *chop*, *drive*, dan *netting* (Purnama, 2010, p.15). Berdasarkan uraian pada bagian atas diketahui bahwa untuk memainkan permainan bulu tangkis tidak semudah seperti yang dibayangkan, akan tetapi memerlukan beberapa latihan teknik atau keterampilan dasar.

Salah satu teknik dasar yang juga harus dikuasai oleh seorang pemain buktangkis adalah servis (*service*), karena keterampilan teknik dasar ini tidak mudah untuk dipelajari dan sangat bermanfaat bagi pemain bulu tangkis. Purnama (2010, p.16) pukulan servis (*service*) merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan.

Dalam aturan permainan bulu tangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Seseorang pemain yang tidak bisa melakukan servis dengan benar akan terkena *fault*. Tetapi, banyak pelatih dan pemain tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dan menguasai teknik dasar ini. Hal tersebut merupakan kekeliruan besar. Dalam permainan bulu tangkis, ada tiga jenis servis, yaitu servis pendek, servis tinggi, dan *flick* atau servis setengah tinggi. Servis biasanya digabungkan ke dalam jenis *forehand* dan *backhand* (Alhusin, 2007, p.33). Maka dari itu, servis

merupakan hal yang penting untuk dilatih dan dipelajari bagi seorang pemain bulu tangkis.

Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Dalam olahraga prestasi proses tersebut akan berhasil apabila ada kerja sama antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan dengan ilmuwan olahraga yang benar-benar menekuni bidang pelatihan (Sukadiyanto, 2010, p.1). Latihan bulu tangkis pada dasarnya harus mendahulukan unsur pembinaan fisik, teknik, taktik atau mental yang kokoh untuk dapat menghasilkan prestasi secara optimal. Oleh karena itu, pembinaan harus dilakukan secara sistematis, berjenjang, dan berkesinambungan.

Purnama (2010, p.27) kesempurnaan teknik-teknik, dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena itu gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna. Latihan teknik mencakup semua struktur teknis, unsur-unsur dan pola gerakan, teknik yang sempurna = efisiensi tinggi, teknik yang sempurna adalah teknik yang secara biomekanika benar dan secara fisiologis efisien. Teknik ialah proses gerak yang efektif dan rasional untuk menyelesaikan suatu tugas sebaik-baiknya dalam pertandingan/perlombaa. Melatih teknik bertujuan agar gerak teknik menjadi otomatis secara benar. Metode untuk mencapai antara lain, yaitu metode keseluruhan, metode bagian, metode gabungan, metode *drill*, metode kompetitif/pertandingan, metode pemecahan masalah, metode pendekatan ketepatan, metode pendekatan kecepatan.

Latihan untuk menguasai teknik servis pendek dengan cara *forehand* dan *backhand*, berpedoman pada teori belajar gerak. Karena kualitas servis yang baik

ditentukan oleh tipis dan ketepatan sasaran, untuk dapat menguasai kualitas yang diharapkan adalah dengan latihan pembiasaan (Purnama, 2010, p.17). Di dalam proses belajar-mengajar, guru harus memiliki strategi, agar siswa dapat belajar secara efektif dan efisien, mengena pada tujuan yang diharapkan. Salah satu langkah untuk memiliki strategi itu ialah harus menguasai teknik-teknik penyajian atau biasanya disebut metode mengajar (Roestiyah, 2012, p.1).

Teague, Gittelman, dan Park (1994, p.2) menerangkan bahwa metode global (*whole method*) merupakan seluruh pelatihan tugas diberikan secara lengkap kepada peserta didik sehingga mereka mampu untuk mempraktikkan tugas sebagai satu kesatuan. Teague, Gittelman, dan Park (1994, p.2) mengemukakan metode bagian (*part method*) merupakan latihan bagian terdiri atas tugas-tugas yang dipisah ke sub-tugas untuk diberikan ke pelajar. Latihan dengan metode global dan metode bagian dapat dilakukan di klub-klub bulu tangkis atau di sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Salah satunya yaitu ekstrakurikuler bulu tangkis yang ada di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta sudah berlangsung sejak lama. Kegiatan ini merupakan suatu wadah bagi siswa untuk menyalurkan hobi, mengisi kegiatan dengan hal yang positif, bersenang-senang atau ingin meraih prestasi dalam hal bulu tangkis. Pada saat ini, peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis berjumlah 28 orang siswa-siswi, yang terdiri atas siswa dan siswi kelas X dan XI. Untuk siswa dan siswi kelas XII tidak diperkenankan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dikarenakan lebih difokuskan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian nasional (UN). Pada saat diadakannya latihan, peserta melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh pelatih.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh penulis pada tiga sekolah berbeda yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler di Kota Yogyakarta yaitu, SMK Negeri 7 Yogyakarta yang beralamat di Jalan Gowongan Kidul JT. III/416 , SMK Koperasi Yogyakarta yang beralamat di Jalan Kapas I No. 5 Semaki Umbulharjo, dan SMK 1 Muhammadiyah Yogyakarta yang beralamat di Jalan Nitikan No. 48 Umbulharjo. Observasi dilaksanakan pada tahun 2016 dengan menggunakan dokumentasi dan rubrik penilaian sebagai alat pengumpul data observasi, yang berlangsung selama 7 kali jadwal latihan ekstrakurikuler bulu tangkis di sekolah-sekolah tersebut.

Hasil dari observasi tersebut yaitu, ditemukan bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler masih kurang dalam memahami permainan bulu tangkis, serta dalam hal penguasaan teknik dasar permainan bulu tangkis para peserta ekstrakurikuler masih kurang baik terutama dalam hal teknik dasar servis yang merupakan awal mula untuk memulai permainan bulu tangkis. Selain itu juga, peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di sekolah-sekolah tersebut masih memiliki kondisi fisik yang kurang baik dibuktikan dengan mudahnya para peserta ekstrakurikuler mengalami kelelahan. Bentuk kesalahan yang terjadi pada teknik dasar servis pada kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis berdasarkan hasil observasi yaitu meliputi servis *fault*, *cock* tidak sampai pada bidang sasaran, *cock* nyangkut pada net, *cock* keluar bidang sasaran, *cock* tanggung sehingga memudahkan lawan untuk melakukan serangan. Hal ini menunjukkan bahwa talenta atau bakat yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler bulu tangkis pada sekolah-sekolah tersebut masih kurang, akan tetapi masih bisa untuk dikembangkan dengan cara yaitu, menerapkan metode latihan yang tepat, menambah frekuensi latihan, dan memberikan motivasi yang lebih agar peserta ekstrakurikuler terus bersemangat untuk berlatih agar mencapai hasil yang maksimal.

Dengan hasil observasi tersebut penulis mencoba menerapkan dua metode sebagai perbandingan dalam hal melatih teknik dasar dalam permainan bulu tangkis yaitu dengan menerapkan metode bagian dan metode global dengan harapan para peserta ekstrakurikuler bulu tangkis dapat mengembangkan kemampuannya dalam hal menguasai teknik dasar dalam permainan bulu tangkis khususnya teknik dasar servis pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Kota Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk *pertama*, mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan (*whole method* dan *part method*) terhadap keterampilan servis pendek *backhand* pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Kota Yogyakarta. *Kedua*, mengetahui perbedaan pengaruh tingkat ketepatan (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan servis pendek *backhand* pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Kota Yogyakarta. *Ketiga*, mengetahui hubungan atau interaksi metode latihan dan ketepatan terhadap keterampilan servis pendek *backhand* pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Kota Yogyakarta.

II. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan metode latihan (*whole method* dan *part method*) dan ketepatan (tinggi dan rendah) dalam pelatihan teknik dasar servis pendek *backhand* pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Kota Yogyakarta. Penelitian ini terdiri dari empat kelompok yaitu dua kelompok di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta yang terbagi ke dalam kelompok A2B1 (kelompok ketepatan tinggi yang melakukan servis pendek *backhand* dengan menggunakan *part method*) dan kelompok A2B2 (kelompok ketepatan rendah yang melakukan servis pendek *backhand* dengan menggunakan *part method*). Sedangkan dua kelompok berikutnya yaitu di sekolah SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang terbagi ke dalam

kelompok A1B1 (kelompok ketepatan tinggi yang melakukan servis pendek *backhand* menggunakan *whole method*) dan kelompok A1B2 (kelompok ketepatan rendah yang melakukan servis pendek *backhand* dengan menggunakan *whole method*). Penelitian ini dilaksanakan di kedua sekolah tersebut sesuai dengan jadwal penelitian yang telah ditentukan dan dengan pemberian program latihan yang telah di validasi. Data dalam penelitian ini meliputi data *pretest* dan data *posttest*. Data *pretest* yaitu data yang diperoleh sebelum diberikannya perlakuan atau *treatment* yaitu data yang berupa hasil tes keterampilan servis pendek *backhand*, sedangkan data *posttest* yaitu data yang diperoleh setelah diberikan perlakuan atau *treatment* yaitu data yang berupa hasil tes keterampilan servis pendek *backhand*.

Data *pretest* dan *posttest*

Data *Pretest* dan *Posttest* Servis Pendek *Backhand*

No	Kelompok Ketepatan Tinggi					
	<i>Whole Method</i>			<i>Part Method</i>		
	(A1B1)			(A2B1)		
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Selisih	<i>Pre Test</i>	<i>Post test</i>	Selisi h
1	28	34	6	18	23	5
2	24	30	6	17	26	9
3	19	28	9	16	22	6
4	18	25	7	16	19	3
5	17	29	12	16	21	5
No	Kelompok Ketepatan Rendah					
	<i>Whole Method</i>			<i>Part Method</i>		
	(A1B1)			(A2B2)		
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Selisih	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Selisi h
1	7	14	7	2	11	9
2	4	10	6	0	12	12

3	3	8	5	0	7	7
4	3	6	3	0	8	8
5	2	7	5	0	15	15

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai hasil *pretest* dan *posttest* peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta (A2B1 dan A2B2) dan SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta (A1B1 dan A1B2) yang menggunakan metode latihan (*whole method* dan *part method*) dan ketepatan (tinggi dan ketepatan rendah).

Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Servis Pendek *Backhand*

Metode	Ketepatan	Statistik	<i>Pre test</i>	<i>Post Test</i>
Part/ Bagian	Tinggi (A2B1)	Jumlah	83	111
		Rerata	16,6	22,2
		SD	0,89443	2,5884
	Rendah (A2B2)	Jumlah	2	53
		Rerata	0,4	10,6
		SD	0,89443	3,2093
Whole/ Global	Tinggi (A1B1)	Jumlah	106	146
		Rerata	21,2	29,2
		SD	4,6583	3,2711
	Rendah (A1B2)	Jumlah	19	45
		Rerata	3,8	9
		SD	1,92354	3,1622

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa jumlah nilai pretest kelompok A2B1 sebesar 83 dan posttest sebesar 111, nilai rerata *pretest* sebesar 16,6 dan *posttest* sebesar 22,2, standar deviasi *pretest* sebesar 0,89443 dan *posttest* sebesar 2,5884. Kelompok A2B2 dengan jumlah nilai *pretest* sebesar 2 dan *posttest* sebesar 53, nilai rerata *pretest* sebesar 0,4 dan *posttest* sebesar 10,6, standar deviasi *pretest* sebesar 0,89443 dan *posttest* sebesar 3,2083. Kelompok A1B1 dengan jumlah nilai *pretest* sebesar 106 dan

posttest sebesar 146, nilai rerata *pretest* sebesar 21,2 dan *posttest* sebesar 29,2, standar deviasi *pretest* sebesar 4,6583 dan *posttest* sebesar 3,2711. Kelompok A1B2 dengan jumlah nilai *pretest* sebesar 19 dan *posttest* sebesar 45, nilai rerata *pretest* sebesar 3,8 dan *posttest* sebesar 9, standar deviasi *pretest* sebesar 1,92354 dan *posttest* sebesar 3,1622.

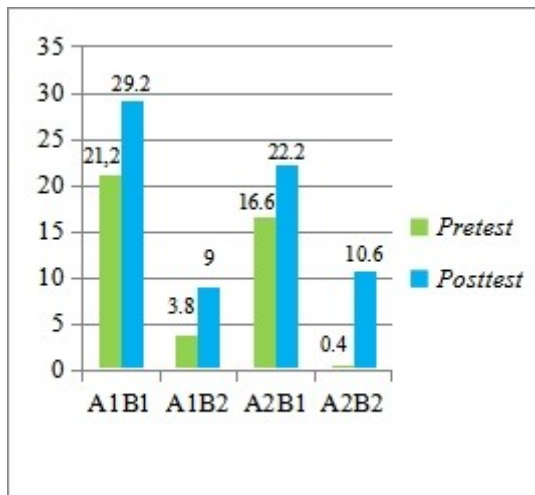


Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Servis Pendek *Backhand*

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui persentase hasil *pretest* dan *posttest* servis pendek *backhand* pada peserta ekstrakurikuler di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta dan SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Uji Prasyarat

Sebagai prasyarat analisis variansi perlu dilakukan pengujian prasyarat secara statistik. Pengujian prasyarat tersebut meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Analisis data pada penelitian ini bertujuan untuk menguji metode latihan (*whole method* dan *part method*) dan ketepatan (tinggi dan rendah) dalam keterampilan servis pendek *backhand* pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis.

III. PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *whole method* dan metode latihan *part method* terhadap keterampilan servis pendek *backhand* pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Kota Yogyakarta. Metode latihan *whole method* lebih baik daripada metode latihan *part method* terhadap keterampilan servis pendek *backhand* pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Kota Yogyakarta.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta yang memiliki tingkat ketepatan tinggi dan tingkat ketepatan rendah terhadap keterampilan servis pendek *backhand* pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Kota Yogyakarta. Peserta yang memiliki tingkat ketepatan tinggi lebih baik daripada peserta yang memiliki tingkat ketepatan rendah terhadap keterampilan servis pendek *backhand*.
3. Ada interaksi atau hubungan yang signifikan antara metode latihan (*whole method* dan *part method*) dan ketepatan (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan servis pendek *backhand* pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMK Kota Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian kepada pelatih, guru olahraga dan peneliti lain diberikan saran-saran sebagai berikut.

1. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode latihan *whole method* lebih efektif digunakan daripada metode latihan *part method*. Untuk itu disarankan kepada pelatih dan guru olahraga untuk menggunakan metode latihan *whole method* untuk meningkatkan keterampilan servis pendek *backhand* pada permainan bulu tangkis.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Berdasarkan hasil penelitian ini telah dibuktikan bahwa metode latihan *whole method* merupakan metode latihan yang efektif digunakan oleh pemain yang memiliki tingkat ketepatan tinggi dan metode latihan *part method* lebih efektif digunakan untuk siswa yang memiliki tingkat ketepatan rendah.
- b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol yang lebih ketat dalam seluruh pelaksanaan rangkaian eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhusin, Syahri. (2007). *Gemar bermain bulutangkis*. Surakarta: Seti-Aji.
- Dhedy, Y. (2014). Pengaruh metode latihan pukulan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2, 2.
- Hergenhahn, B.R., & Olson, M. H. (2010). *Theories of learning 7thed.* (Terjemahan Triwibowo B.S). Jakarta: Fajar Interpratama Offset. (Buku asli diterbitkan tahun 2008).
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.

- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang RI Nomor 3, Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Roestiyah. (2012). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Schmidt, R.A., & Wrisberg, C.A. (2004). *Motor learning and performance: A problem-based learning approach*. New Zealand: Human Kinetics.
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Teague, R.C., Gittelman, S.S., & Park, O. (1994). *A review of the literature on part-task and whole-task training and context dependency*. Alexandria: U.S. Army Research Institute.
- WJEC. (2009). *GCE physical education: Pe2 unit guide*. Cardiff: CBAC Ltd.