

PENGARUH LATIHAN BERMAIN TUNGGAL DAN GANDA
TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAIN
BULUTANGKIS SISWA KELAS VII SMP
NEGERI 20 BANDAR LAMPUNG

Oleh:

Rihendra Martin, Adelina Hasyim, Sudirman Husin
Fkip Unila, Jl. Prof. Dr. Sumantri Brojonegoro No.1 Bandar Lampung
Email: mrhendra@yahoo.com
Hp.085269310015

Abstract: Effect Of Single And Double Play Exercise Of Basic Skills To Play Badminton VII Class Students Smp 20 State Bandar Lampung. This study aims to determine the differences and the effects of exercise play singles and doubles against the basic skills to play badminton at the Junior High School students 20 Bandar Lampung After administering the treatment for six weeks. The research was carried out from August to October 2012 with the experimental method, the samples used are 45 male students were divided into three groups: group exercise play singles, doubles play exercise group and the control group, the small groups based Matched Ordinal Pairing. Instrument or tool used in the measurement of the basic skills of badminton is a wall volley test (blow to the wall), short service test, service test length, and clear the test. Distribution of samples tested using normality test Lilieforts and diversity of the sample in the test with the test of homogeneity. The effect of exercise treatment singles and doubles play tested by t-test with significance level 0.05. The results showed that exercise plays badminton singles badminton to improve the skills base of significant, post-test calculation results obtained t-value of 78.21 count when compared with the value of t-table by 2.18 means that the value of t calculated > t-table . From the calculation of post-test there are differences in the basic skills of badminton real level of 0.05 or the level of 95%. The use of a single play exercises can improve the basic skills of playing badminton at junior high school students 20 Bandar Lampung in 2012. Based on these results the authors suggest to Physical Education Teacher, Coach to use exercise to play one-on-one (single) badminton to improve learning and achievement badminton.

Keywords: Play Singles, Doubles, Badminton.

Abstrak: Pengaruh Latihan Bermain Tunggal Dan Ganda Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Bulutangkis Siswa Kelas VII Smp Negeri 20 Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menemukan perbedaan dan pengaruh latihan bermain tunggal dan ganda terhadap keterampilan dasar bermain bulutangkis pada siswa SMP Negeri 20 Bandar Lampung Setelah pemberian perlakuan selama enam minggu.

Penelitian dilaksanakan dari bulan agustus sampai dengan oktober 2012 dengan metode eksperimen, sampel yang digunakan berjumlah 45 orang siswa putra yang dibagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok latihan bermain tunggal, kelompok latihan bermain ganda dan kelompok kontrol, pembagian kelompok berdasarkan *Matched Ordinal Pairing*. Instrument atau alat yang digunakan dalam pengukuran keterampilan dasar bulutangkis adalah test wall volley (pukulan ke dinding), tes servis pendek, tes servis panjang, dan clear tes. Distribusi sampel di uji dengan menggunakan uji normalitas Lilieforts dan keragaman sampel di uji dengan uji homogenitas. Pengaruh pemberian perlakuan latihan bermain tunggal dan ganda di uji dengan uji-t dengan taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan bermain bulutangkis tunggal dapat meningkatkan keterampilan dasar bulutangkis yang signifikan, hasil perhitungan post test di peroleh nilai t-hitung 78,21 bila di bandingkan dengan nilai t-tabel sebesar 2,18 berarti nilai t-hitung > t- tabel. Dari hasil perhitungan

post test terdapat perbedaan keterampilan dasar bulutangkis pada taraf nyata 0,05 atau pada taraf kepercayaan 95%. Penggunaan latihan bermain tunggal dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain bulutangkis pada siswa SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun 2012. Berdasarkan hasil penelitian maka penulis menyarankan kepada Guru Pendidikan Jasmani, Pelatih agar menggunakan latihan bermain satu lawan satu (tunggal) bulutangkis untuk meningkatkan pembelajaran dan prestasi bulutangkis.

Kata Kunci: Bermain Tunggal, Ganda, Bulutangkis.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang berisi jasmani itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Berolahraga ialah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab Olahraga dewasa ini sudah tren di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga ini mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olahraga ialah cabang Bulutangkis. Melalui kegiatan bulutangkis ini para remaja banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial.

Permainan bulutangkis sendiri mengalami perkembangan yang pesat, ini terbukti dengan prestasi yang tinggi untuk tingkat dunia dan banyaknya klub-klub bulutangkis

yang ada sekarang ini. Dimana permainan bulutangkis berkembang disekolah-sekolah terutama pada SMP, dan bulutangkis merupakan salah-satu cabang olahraga permainan yang masuk dalam kurikulum pendidikan sebagai olahraga yang wajib diajarkan dan terprogram keberadaannya secara tidak langsung ikut serta dalam upaya mewujudkan pembangunan nasional yaitu pembangunan manusia yang berkualitas baik fisik maupun mental. Dalam mewujudkan pembangunan nasional yang berkualitas itu disusunlah Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 Bab II pasal 3 dinyatakan bahwa: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Meningkatkan kualitas manusia beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berbudi pekerti yang luhur, disiplin, bekerja keras, cerdas dan

terampil serta sehat jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif, melalui kegiatan jasmani. Undang - undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional di dalam Bab VII pembinaan dan pengembangan olahraga, pasal 21 dinyatakan bahwa: Pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat. (2005:26). Menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas bangsa Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat. Melalui jalur pendidikan tujuan pembinaan keolahragaan tidak dapat terpisahkan untuk peningkatan dan efektifitas pembelajaran disekolah. Pendidikan adalah usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah tingkah laku setiap manusia kearah yang diinginkan. Oleh karena itu dirasa penting melalui pendidikan jasmani dan pembelajaran dengan model pendekatan bulutangkis yang baik akan dapat mengubah tingkah laku dan keterampilan. Tujuan kurikulum pendidikan jasmani, Olahraga, dan kesehatan adalah: 1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani; 2) Membangun

landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama; 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani; 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga; 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (outdoor education); 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga; 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain; 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat; dan 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif (Depdiknas, 2006:7). Sebagai salah satu pelajaran pendidikan jasmani Cabang olahraga bulutangkis, termasuk salah satu olahraga yang digemari dan sulit untuk dilakukan karena di dalamnya mengandung unsur-unsur gerak yang kompleks dimulai dari tahap memegang raket, memukul, berlari, meloncat, meraih dan lain-lain. Tahap gerak tersebut harus dilakukan dalam suatu rangkaian gerak yang harmonis dari seluruh anggota tubuh, sehingga dapat

menghasilkan suatu langkah dan pukulan yang efektif dan efisien. Proses pembelajaran keterampilan gerak, penggunaan strategi dan metode pembelajaran yang tepat dan sesuai sangat penting untuk tercapai tujuan yang diharapkan, karena bagi setiap orang yang terlibat dalam proses pembelajaran keterampilan gerak (guru dan siswa), senantiasa mengharapkan agar proses tersebut dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Penggunaan strategi, pendekatan, dan metode yang tepat dalam proses pembelajaran keterampilan gerak tergantung dari kompleks atau sederhananya keterampilan motorik tersebut. Dalam olahraga bulutangkis, langkah kaki, teknik pukulan, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincuhan termasuk kelompok keterampilan gerak yang kompleks, sehingga untuk mengajarkannya diperlukan suatu strategi, metode, pendekatan tertentu untuk mencapai prestasi belajar bulutangkis yang baik. Permainan bulutangkis adalah termasuk cabang olahraga individual dengan shuttlecock dimainkan diudara dilapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibagi menjadi dua bagian dan masing-masing pemain berusaha untuk memenangkan permainan dalam bentuk dan tipe permainan yang bervariasi. Namun untuk dapat memenangkan dalam permainan bulutangkis seorang pemain harus lebih unggul dalam langkah kaki, teknik pukulan, kecepatan, daya tahan, kelincuhan dari lawannya. Keterampilan merupakan akumulasi dari totalitas atau penggabungan dari kondisi dan kualitas fisik, teknik dan mental sehingga aspek tersebut harus di persiapkan secara terencana, matang, dan

menyeluruh, karena salah satu aspek akan menentukan aspek yang lain. Menurut Prinato (2002), bahwa salah satu aspek untuk mencapai prestasi puncak adalah aspek jasmani yang memiliki kemampuan gerak yang baik. Selanjutnya prinato mengelompokkan unsur gerak kedalam dua bagian yaitu: "unsur gerak umum terdiri dari kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincuhan, dan kelenturan. Unsur gerak khusus terdiri dari stamina, power, reaksi, kordinasi, ketepatan dan keseimbangan". Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa begitu pentingnya aspek jasmani atau kemampuan fisik itu dikembangkan dalam rangka mendapatkan prestasi belajar yang tinggi. Olahraga merupakan bentuk lanjut dari bermain dan merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan keseharian manusia agar manusia dapat melaksanakan kegiatan olahraga dengan benar, dan perlu dibekali pengetahuan dan keterampilan olahraga yang memadai. Pendidikan jasmani diyakini dapat memberikan kesempatan yang memadai bagi siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga melalui materi pembelajaran bulutangkis dengan pendekatan bermain dan sebaiknya dikembangkan menjadi prestasi belajar yang baik pula disekolah. Hal ini berarti materi permainan bulutangkis merupakan salah satu materi mata pelajaran yang ada dalam program KTSP yaitu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Frekuensi pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani, kesehatan dan olahraga menurut kurikulum KTSP yang mempunyai andil besar untuk meningkatkan hasil dan

prestasi belajar siswa, tetapi frekuensi jam yang tersedia hanya dilaksanakan satu minggu sekali. Mengingat hal tersebut penting karena pada badan yang sehat mudah-mudahan terdapat jiwa yang sehat sehingga mempermudah proses pembelajaran yang ditempuhnya baik pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maupun mata pelajaran lainnya. Pendekatan pembelajaran dengan melakukan modifikasi bentuk-bentuk permainan olahraga yang diajarkan di sekolah merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan aktivitas jasmani siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dimana pada proses pembelajaran ini guru harus bisa memodifikasi gerakan-gerakan teknik permainan cabang olahraga, aturan-aturan yang sederhana yang mengandung unsur kegembiraan, dan memodifikasi ukuran lapangan yang mini sampai ke bentuk standar dan dilakukan secara berkelompok dan didalamnya mengandung sportivitas, kejujuran, dan kerjasama. Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani seperti ini sangat disenangi oleh siswa. Karena gerakannya mudah dilakukan dan banyak unsur-unsur kegembiraan, sehingga siswa senang dan sungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dan permainan ini sesuai dengan perkembangan belajar siswa. Melalui pengamatan penulis kurangnya prestasi belajar dan juga keterampilan bermain bulutangkis diantaranya model pendekatan pembelajaran yang diajarkan disekolah kurang cukup waktu karena hanya seminggu sekali, lemahnya

NO	Klasifikasi	Siswa SMP Negeri 20 kelas VII			Jumlah	Prosentase
		2009	2010	2011		
1	Baik Sekali	0	0	0	0	0
2	Baik	5	8	3	16	2,90
3	Sedang	81	62	59	202	36,67
4	Kurang	95	75	78	248	45,00
5	Kurang sekali	20	30	35	85	15,43
Jumlah		201	175	175	551	100,00

penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis yang dikuasai siswa juga disebabkan cabang olahraga ini merupakan pokok bahasan pilihan di sekolah menengah pertama dan atas, dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan disekolah. Tabel 1.1. kemampuan bulutangkis siswa-siswi SMP Negeri 20 kelas VII dalam bermain bulutangkis tiga tahun terakhir

Pada tabel 1. Menjelaskan 60.43% siswa cenderung kurang terampil, dan juga dari hasil wawancara dengan beberapa siswa mengatakan kurangnya waktu latihan bermain yang dialami dan kurangnya penguasaan Teknik dasar bulutangkis. Kurangnya penguasaan keterampilan motorik ini disebabkan 1) pegangan raket (*grip*), 2) teknik dasar bulutangkis, 3) langkah kaki (*footwork*). Sedangkan lebih dirinci dalam materi pelajaran bulutangkis antara lain *forehand* dan *backhand*, baik *under* dan *overhead*, servis, *dropshot*, *drive*, *lob*, *netting* dan *smash*. Berdasarkan penjelasan diatas, dan hasil observasi guru pada saat praktek di lapangan maka penulis ingin menganalisis, mengkaji, dan memperbaiki secara profesional masalah ini, yaitu pengaruh latihan bermain tunggal

dan ganda terhadap keterampilan bermain bulutangkis siswa SMP Negeri 20 Bandar Lampung tahun 2012. Karena adanya potensi

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan terhadap sampel, yang selanjutnya ingin diketahui bagaimana keterampilan bermain bulutangkis yang dimiliki oleh siswa-siswi SMP Negeri 20 Bandar Lampung setelah pemberian perlakuan selama enam minggu.

Adapun teknik pengumpulan data untuk mengukur keterampilan dasar bulutangkis yaitu menggunakan konsep TMFS, yaitu keterampilan bermain/ clear shot menggunakan Tes Miller. Kemampuan servis pendek dan kekuatan pukulan forehand overhead dan backhand menggunakan tes French, ketepatan servis panjang dan pukulan underhand menggunakan tes Scott fox. Penelitian eksperimen ini akan dilakukan di Gedung Olahraga Bulutangkis Sumpah Pemuda Way halim Bandar Lampung. Penelitian ini akan menggunakan langkah-langkah yang diawali dengan *pre test* (Tes Awal) dan diakhiri dengan *post test design* (Tes Akhir). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas tujuh Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bandar Lampung tahun 2012-2013 yang memiliki karakteristik sebagai berikut: Rentang umur 13-16 tahun, Mempunyai keterampilan yang rata-rata sama, Semua siswa mendapatkan pelajaran Pendidikan jasmani dengan jumlah jam yang

dan bakat pada anak-anak untuk bermain bulutangkis yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan.

sama. Sampel penelitian ditetapkan, yaitu siswa yang memilih cabang olahraga bulutangkis dalam kegiatan ekstra kurikuler. Sampel dalam penelitian ini menggunakan 45 orang siswa SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Kemudian dibagi menjadi tiga kelompok dengan bermain tunggal dan kelompok bermain ganda serta kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan penulis dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Ratal W (2007:329), Instrumen yang digunakan penulis dalam penelitian ini mengacu pada test keterampilan dasar bulutangkis untuk putra dan putri umur 13 tahun keatas yang terdiri dari 4 item test yang digunakan untuk mengukur keterampilan dasar bermain bulutangkis menggunakan TMFS (Tes Miller French Scott).

Tes Wall Volley (pukulan kedinding)

Tes ini pertama kali diperkenalkan oleh Miller pada tahun 1951. Menurut Nurhasan (2001:178), kegunaan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengukur kemampuan pukulan clear shot dan menentukan keterampilan bermain bulutangkis. Sedangkan tingkat validitas tes ini sebesar 0,90 dan reliabilitasnya 0,90. Alat yang dibutuhkan yaitu: raket, dinding, stopwatch, dan formulir pencatat hasil.

Tes Servis Pendek Tes ini pertama kali diperkenalkan oleh French pada tahun 1941. Menurut Collin dan Hodges dalam nurhasan (2001:180), kegunaan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan dan ketepatan penempatan servis dengan shuttlecock dibawah. Sedangkan tingkat validitas tes ini sebesar 0,66 dan reliabilitasnya 0,88.

Tes Servis Panjang

Tes ini pertama kali diperkenalkan oleh Scott fox pada tahun 1959. Menurut Nurhasan (2001:181), kegunaan tes ini adalah untuk

mengukur ketepatan memukul shuttlecock kearah sasaran tertentu dengan teknik pukulan servis panjang atau servis tinggi. Sedangkan tingkat validitas test ini sebesar 0,54 dan reliabilitasnya 0,77.

Clear tes

Tes ini pertama kali diperkenalkan oleh French pada tahun 1941. Menurut nurhasan (2001:182), kegunaan tes ini adalah untuk mengukur kekuatan memukul shuttlecock. Sedangkan tingkat validitas tes ini sebesar 0,60 dan reliabilitasnya 0,96.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pengambilan data penelitian diperlukan instrument atau alat ukur penelitian. Untuk penelitian ini alat ukur yang dipakai adalah TMFS (Tes Miller French Scott) yang terdiri dari 4 item tes, yaitu: a) tes wall volley, b) tes service pendek, c) tes service panjang, d) Clear test. Keempat item test tersebut sudah standar atau baku, sehingga tidak perlu dicari nilai validitasnya.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data yang di gunakan dalam penelitian ini uji lilieforts, dengan criteria uji jika nilai L hitung < L tabel, maka data berdistribusi normal. Hasil analisis normalitas data disajikan pada tabel.

Tabel 4.1. Hasil analisis normalitas data

Data	L hitung	L tabel	Kesimpulan
Pre-test Kelompok bermain tunggal	0,164	0,222	Normal
Post-test kelompok bermain tunggal	0,174	0,222	Normal
Pre test kelompok bermain ganda	0,127	0,222	Normal
Post-test kelompok bermain ganda	0,213	0,222	Normal
Pre tes kelompok kontrol	0,194	0,222	Normal
Post tes kelompok kontrol	0,137	0,222	Normal

Pada tabel terlihat seluruh data hasil pengukuran memiliki nilai L hitung lebih kecil dari L tabel dengan demikian seluruh data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas untuk melihat apakah kedua kelas kelompok memiliki varian yang sama dilakukan dengan cara membandingkan varian terbesar dan varian terkecil dari masing-masing kelompok, sehingga diperoleh nilai F, dengan criteria uji, jika nilai F hitung < F tabel, maka kedua kelompok data memiliki

varian yang sama atau data bersifat homogen. Hasil analisis homogenitas data disajikan pada tabel.

Tabel 4.2. Hasil analisis homogenitas

Data	F hitung	F tabel	Kesimpulan
Pre-test dan Post-test Kelompok bermain tunggal	1,214	4,600	Homogen
Pre test dan Post-test kelompok bermain Ganda	1,615	4,600	Homogen
Post-test Kelompok bermain tunggal dan Post-test kelompok bermain Ganda	1,786	4,600	Homogen
Post-test Kelompok bermain tunggal dan Post tes kelompok kontrol	1,229	4,600	Homogen
Post-test kelompok bermain Ganda dan Post tes kelompok kontrol	1,453	4,600	Homogen

Pada tabel terlihat kelompok, pre test dan post test kelompok bermain tunggal, pre test dan post test kelompok bermain ganda, dan post test kelompok bermain tunggal dan post test kelompok bermain ganda memiliki nilai F hitung $<$ F tabel, dengan demikian kedua kelompok memiliki varian yang sama (homogen). Sedangkan untuk kelompok post-test bermain tunggal dan pos test kelompok kontrol serta pos test kelompok bermain ganda dan post test kelompok kontrol memiliki nilai F hitung $<$ F tabel artinya kedua kelompok memiliki varian yang sama (homogen)

Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisis data. Jenis data yang digunakan terdiri: jumlah, rata-rata,

standar deviasi, dan varian pada masing-masing kelompok yaitu kelompok bermain tunggal, kelompok bermain ganda, dan kelompok kontrol. Jenis data tersebut digunakan untuk analisis normalitas data, homogenitas, uji pengaruh, dan uji perbedaan

Kelompok Bermain Tunggal

Hasil analisis pada pre test di peroleh nilai jumlah 2376, rata-rata 158,40, standar deviasi 16,26, dan varian 264,40, sedangkan pada post test diperoleh nilai jumlah 4429, rata-rata 295,27, standar deviasi 14,76, dan varian 217,78,

Kelompok Bermain Ganda

Hasil analisis pada pre test di peroleh nilai jumlah 2227, rata-rata 148,47, standar deviasi 15,52, dan varian 240,98, sedangkan pada post test diperoleh nilai jumlah 3730, rata-rata 248,67, standar deviasi 19,73, dan varian 389,10

Kelompok Kontrol

Hasil analisis pada pre test di peroleh nilai jumlah 2268, rata-rata 151,20, standar deviasi 18,24, dan varian 332,60, sedangkan pada post test diperoleh nilai jumlah 3430, rata-rata 162,00, standar deviasi 16,36, dan varian 267,71.

Analisis Data

Pengaruh Latihan Bermain Tunggal Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis

Hasil analisis pengaruh latihan bermain tunggal terhadap tingkat keterampilan bermain

bulutangkis diperoleh nilai jumlah selisih rata-rata 2053, rata-rata 136,87 , standar deviasi 6,76, dan varian 45,70. berdasarkan data tersebut di peroleh nilai t hitung sebesar 78,21

Pengaruh Latihan Bermain Ganda Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis

Hasil analisis pengaruh latihan bermain Ganda terhadap tingkat keterampilan bermain bulutangkis diperoleh nilai jumlah selisih rata-rata 1503, rata-rata 100,20, standar deviasi 24,44, dan varian 597,17. berdasarkan data tersebut di peroleh nilai t hitung sebesar 15,86

Perbedaan Tingkat Kecakapan Bermain Bulutangkis Antara Kelompok Latihan Bermain Tunggal Dan Kelompok Latihan Bermain Ganda

Nilai post test kelompok bermain tunggal di peroleh nilai jumlah 4429, rata-rata 295,27, standar deviasi 14,76 , dan varian 217,78, sedangkan nilai post test kelompok bermain ganda diperoleh nilai jumlah 3730 , rata-rata 248,67, standar deviasi 19,73, dan varian 389,10. Berdasarkan data tersebut diperoleh standar deviasi gabungan 17,42, sehingga diperoleh nilai t-hitung 7,363

Perbedaan Tingkat Kecakapan Bermain Bulutangkis Antara Kelompok Latihan Bermain Tunggal Dan Kelompok Kontrol

Nilai post test kelompok bermain tunggal di peroleh nilai jumlah 4429, rata-rata 295,27, standar deviasi 14,76 , dan varian 217,78 , sedangkan nilai post test kelompok kontrol diperoleh nilai jumlah 2430, rata-rata 162,00,

standar deviasi 16,36 dan varian 267,71. berdasarkan data tersebut diperoleh standar deviasi gabungan 16,51, sehingga diperoleh nilai t-hitung 28,853

Perbedaan Tingkat Kecakapan Bermain Bulutangkis Antara Kelompok Latihan Bermain Ganda Dan Kelompok Kontrol

Nilai post test kelompok bermain Ganda di peroleh nilai jumlah 3730 , rata-rata 248,67, standar deviasi 19,73 , dan varian 389,10 , sedangkan nilai post test kelompok kontrol diperoleh nilai jumlah 2430, rata-rata 162,00, standar deviasi 16,36 dan varian 267,71. berdasarkan data tersebut diperoleh standar deviasi gabungan 18,12 , sehingga diperoleh nilai t-hitung 13,16

Pengujian Hipotesis

Pengaruh Latihan Bermain Tunggal Terhadap Tingkat Kecakapan Bermain Bulutangkis

Hasil analisis diperoleh nilai t hitung 78,21 dengan t tabel 2,18, karena t hitung > t tabel, maka tolak H_0 , artinya ada pengaruh signifikan latihan bermain tunggal terhadap tingkat kecakapan bermain bulutangkis pada taraf kepercayaan 95%.

Pengaruh Latihan Bermain Ganda Terhadap Tingkat Kecakapan Bermain Bulutangkis

Hasil analisis diperoleh nilai t hitung 15,86 dengan t tabel 2,18, karena t hitung > t tabel, maka tolak H_0 , artinya ada pengaruh signifikan latihan bermain Ganda terhadap

tingkat kecakapan bermain bulutangkis pada taraf kepercayaan 95%.

Perbedaan Tingkat Kecakapan Bermain Bulutangkis Antara Kelompok Latihan Bermain Tunggal Dan Kelompok Latihan Bermain Ganda

Hasil analisis diperoleh nilai t hitung 7,363 dengan t tabel 2,18, karena t hitung > t tabel, maka tolak H_0 , artinya ada perbedaan signifikan latihan bermain bulutangkis antara siswa yang menggunakan latihan bermain tunggal dan siswa yang menggunakan latihan bermain ganda bulutangkis pada taraf kepercayaan 95%.

Perbedaan Tingkat Kecakapan Bermain Bulutangkis Antara Kelompok Latihan Bermain Tunggal Dan Kelompok Kontrol

Hasil analisis diperoleh nilai t hitung 28,853 dengan t tabel 2,18, karena t hitung > t tabel, maka tolak H_0 , artinya ada perbedaan signifikan latihan bermain bulutangkis antara siswa yang menggunakan latihan bermain tunggal dan siswa kelompok kontrol pada taraf kepercayaan 95%.

Perbedaan Tingkat Kecakapan Bermain Bulutangkis Antara Kelompok Latihan Bermain Ganda Dan Kelompok Kontrol

Hasil analisis diperoleh nilai t hitung 13,16 dengan t tabel 2,18, karena t hitung > t tabel, maka tolak H_0 , artinya ada perbedaan signifikan latihan bermain bulutangkis antara siswa yang menggunakan latihan bermain

Ganda dan siswa kelompok kontrol bulutangkis pada taraf kepercayaan 95%.

Pembahasan

Pengaruh Latihan Bermain Tunggal Terhadap Tingkat Keterampilan Bermain Bulutangkis

Hasil analisis diperoleh nilai t hitung 78,21, dengan t tabel 2,18, karena t hitung > t tabel, maka tolak H_0 , artinya ada pengaruh metode latihan bermain tunggal terhadap tingkat kecakapan bermain bulutangkis pada taraf kepercayaan 95%. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan bermain tunggal terhadap keterampilan bermain bulutangkis pada taraf kepercayaan 95%. Pengaruh dapat dilihat dari rata-rata nilai kecakapan bermain sebelum dan sesudah pemberian latihan bermain tunggal. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan bermain. Pada tes awal sebelum penggunaan latihan bermain tunggal, rata-rata nilai kemampuan siswa adalah 158,40, dan setelah dilakukan perlakuan latihan bermain tunggal rata-rata kemampuan bermain bulutangkis siswa menjadi 295,27. Hal ini berarti ada peningkatan nilai kecakapan sebesar 136,87. Dalam penelitian ini latihan diprogramkan tiga kali dalam seminggu selama 6 minggu. Latihan ini dilakukan secara teratur sehingga mempunyai dampak positif terhadap peningkatan kesegaran jasmani termasuk di dalamnya adalah keterampilan bermain bulutangkis. Sesuai dengan ranah psikomotor Kemahiran, berkenaan dengan penampilan gerakan motorik dengan

keterampilan penuh. Kemahiran yang dipertunjukkan biasanya cepat, dengan hasil yang baik namun menggunakan sedikit tenaga. Contoh: Latihan bermain bulutangkis. Serta ranah psikomotor lainnya yaitu Adaptasi, berkenaan dengan ketrampilan yang sudah berkembang pada diri individu sehingga yang bersangkutan mampu memodifikasi pada pola gerakan sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu. Contoh: siswa yang bermain Bulutangkis, pola-pola gerakan disesuaikan dengan kebutuhan mematahkan permainan lawan.

Hukum Latihan (*Law or Exercise*) menurut thomdike, Hukum ini mengandung dua hal yaitu : *The Law Of Use*, yaitu hukum yang menyatakan bahwa hubungan atau koneksi antara stimulus dan respon akan menjadi kuat bila sering digunakan. Dengan kata lain bahwa hubungan antara stimulus dan respon itu akan menjadi kuat semata-mata karena adanya latihan. *The Law of Disuse*, yaitu suatu hukum yang menyatakan bahwa hubungan atau koneksi antara stimulus dan respon akan menjadi lemah bila tidak ada latihan. Prinsip ini menunjukkan bahwa pengulangan merupakan hal yang pertama dalam belajar. Makin sering suatu pelajaran yang diulang makin mantaplah bahan pelajaran tersebut dalam diri siswa. Pada prakteknya tentu diperlukan berbagai variasi, bukan pengulangan sembarang pengulangan. Dan pengaturan waktu distribusi frekuensi pengulangan dapat menentukan hasil belajar.

Pengaruh Latihan Bermain Ganda Terhadap Tingkat Keterampilan Bermain Bulutangkis

Hasil analisis diperoleh nilai t hitung 15,86, dengan t tabel 2,18, karena t hitung > t tabel, maka tolak H₀, artinya ada pengaruh metode latihan bermain tunggal terhadap tingkat kecakapan bermain bulutangkis pada taraf kepercayaan 95%. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan bermain tunggal terhadap keterampilan bermain bulutangkis pada taraf kepercayaan 95%. Pengaruh dapat dilihat dari rata-rata nilai kecakapan bermain sebelum dan sesudah pemberian latihan bermain tunggal. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan bermain. Pada tes awal sebelum penggunaan latihan bermain Ganda, rata-rata nilai kemampuan siswa adalah 148,47, dan setelah dilakukan perlakuan latihan bermain Ganda rata-rata kemampuan bermain bulutangkis siswa menjadi 248,67, hal ini berarti ada peningkatan nilai kecakapan sebesar 100,20. Dalam penelitian ini latihan diprogramkan tiga kali dalam seminggu selama 6 minggu. Latihan ini dilakukan secara teratur sehingga mempunyai dampak positif terhadap peningkatan kesegaran jasmani termasuk di dalamnya adalah keterampilan bermain bulutangkis.

Perbedaan Tingkat Kecakapan Bermain Bulutangkis Antara Kelompok Latihan Bermain Tunggal Dan Kelompok Bermain Ganda

Hasil analisis diperoleh nilai t hitung 7,363, dengan t tabel 2,18, karena t hitung $>$ t tabel, maka tolak H_0 , artinya ada perbedaan latihan bermain tunggal terhadap siswa yang menggunakan latihan bermain ganda bulutangkis pada taraf kepercayaan 95%. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan latihan bermain tunggal terhadap latihan bermain ganda. Perbedaan dapat dilihat dari rata-rata nilai kecakapan bermain tunggal dan latihan bermain ganda sesudah pemberian latihan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan bermain.

Pada siswa yang menggunakan latihan bermain tunggal rata-rata nilai kemampuan siswa adalah 295,27, sedangkan pada siswa yang menggunakan latihan bermain ganda rata-rata kemampuan bermain bulutangkis siswa adalah 248,67, hal ini berarti rata-rata kecakapan bermain bulutangkis siswa yang bermain tunggal lebih tinggi dibandingkan siswa yang menggunakan latihan bermain ganda.

Hal ini disebabkan latihan bermain tunggal memiliki kelebihan yaitu sudah menyerupai permainan bulutangkis dimana dituntut untuk bergerak kesegala arah dengan teknik dasar bermain bulutangkis yang benar. Hal ini menyebabkan siswa yang diberi latihan bermain tunggal memiliki keterampilan dasar

bermain bulutangkis yang lebih baik dibandingkan dengan bermain ganda bulutangkis.

Perbedaan Tingkat Kecakapan Bermain Bulutangkis Antara Kelompok Latihan Bermain Tunggal Dan Kelompok Kontrol

Hasil analisis diperoleh nilai t hitung 28,853, dengan t tabel 2,18, karena t hitung $>$ t tabel, maka tolak H_0 , artinya ada perbedaan latihan bermain tunggal dan kelompok kontrol bulutangkis pada taraf kepercayaan 95%.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan latihan bermain tunggal terhadap kelompok kontrol. Perbedaan dapat dilihat dari rata-rata nilai kecakapan bermain tunggal dan latihan bermain ganda dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan bermain pada kelompok bermain tunggal bulutangkis.

Pada siswa yang menggunakan latihan bermain tunggal rata-rata nilai kemampuan siswa adalah 295,27, sedangkan pada siswa kelompok kontrol rata-rata kemampuan bermain bulutangkis siswa adalah 162,00, hal ini berarti rata-rata kecakapan bermain bulutangkis siswa yang bermain tunggal lebih tinggi dibandingkan siswa kelompok kontrol.

Rata-rata kemampuan bermain bulutangkis kelompok kontrol lebih rendah daripada kelompok bermain tunggal bulutangkis disebabkan pada kelompok kontrol siswa hanya melakukan tes awal dan akhir saja tanpa diberikan perlakuan atau treatment, sehingga siswa tidak mengerti tentang bagaimana bermain bulutangkis.

Perbedaan Tingkat Kecakapan Bermain Bulutangkis Antara Kelompok Latihan Bermain Ganda Dan Kelompok Kontrol

Hasil analisis diperoleh nilai t hitung 13,16 dengan t tabel 2,18, karena t hitung $>$ t tabel, maka tolak H_0 , artinya ada perbedaan latihan bermain Ganda dan kelompok kontrol bulutangkis pada taraf kepercayaan 95%.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan latihan bermain tunggal terhadap kelompok kontrol. Perbedaan dapat dilihat dari rata-rata nilai kecakapan latihan bermain ganda dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kemampuan bermain.

Pada siswa yang menggunakan latihan bermain Ganda rata-rata nilai kemampuan siswa adalah 248,67, sedangkan pada siswa kelompok kontrol rata-rata kemampuan bermain bulutangkis siswa adalah 162,00, hal ini berarti rata-rata kecakapan bermain bulutangkis siswa yang bermain Ganda lebih tinggi dibandingkan siswa kelompok control

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan pengolahan data maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan bulutangkis bermain tunggal terhadap keterampilan dasar dalam permainan bulutangkis pada pemain putera di SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun 2012
2. Ada pengaruh latihan bulutangkis bermain ganda terhadap

keterampilan dasar dalam permainan bulutangkis pada pemain putera di SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun 2012

3. Ada perbedaan pengaruh latihan penggunaan bermain tunggal dan bermain ganda terhadap keterampilan dasar dalam permainan bulutangkis pada pemain putera di SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun 2012
4. Bermain bulutangkis menggunakan bermain tunggal lebih baik daripada menggunakan bermain ganda terhadap keterampilan dasar dalam permainan bulu tangkis pada pemain putera di SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun 2012

Implikasi

1. Penggunaan latihan bermain tunggal bulutangkis dapat berpengaruh terhadap keterampilan dasar bermain bulutangkis, apabila siswa dan guru dapat saling memenuhi dalam hal bermain bulutangkis
2. Penggunaan latihan bermain ganda bulutangkis dapat berpengaruh terhadap keterampilan dasar bermain bulutangkis, apabila siswa dan guru dapat saling memenuhi dalam hal bermain bulutangkis
3. Penggunaan latihan bermain satu lawan satu (tunggal) akan lebih baik terhadap keterampilan dasar bermain bulutangkis dalam belajar di sekolah maupun di luar sekolah.

4. Pembelajaran disekolah khususnya Pendidikan Jasmani perlu mempertimbangkan latihan bermain tunggal bulutangkis dalam kurikulum yang diterapkan di sekolah.

Saran

Berdasarkan hasil temuan maka disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Bagi pelatih dan pemain SMP Negeri 20 Bandar Lampung perlu penggunaan latihan dengan bermain tunggal untuk menunjang bermain ganda atau sebaliknya.
2. Kepada guru Pendidikan Jasmani, Pelatih dan Pembina bulutangkis diharapkan menggunakan latihan bermain bulutangkis tunggal maupun latihan bermain bulutangkis ganda.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut selain penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abia'n-Vice'n J, Del Coso J, Gonza'lez-Milla'n C, Salinero JJ, Abia'n P, 2012. *Analysis of Dehydration and Strength in Elite Badminton Players*. Exercise Physiology Laboratory, Camilo Jose´ Cela University, Madrid, Spain . www.plosone.org
- Chen-Yuan Chen, Chih-Fu Cheng and Jye-Shyan Wang, *Tactics on badminton: Synergy analysis for Racketlon* International Journal of the Physical Sciences Vol. 7(6), pp. 937 - 943, 2 February, 2012 <http://www.academicjournals.org/IJPS>
- Corbin.Charles B. And Ruth Lidsey, 1991. *Concept of physical fitness with laboratories*. California. WM .C Brow Publisher
- Depdiknas, 2006. *Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Dirjen dikdasmen. Jakarta. Depdiknas
- Dimiyati, dan Mudjiono, 2006. *Belajar Dan Pembelajaran*. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Eli maryani, Jaja suharja husdarta, 2010 *Pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan kelas VIII*, Pusat perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Fox, El., Bower, RW., and Foss, MI., 1988. *The Physiological Basis Of Physical Education And Athletic*. W.B. Saunders Company. Philadelphia
- Hamalik Oemar, 2007. *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara. Jakarta
- Harsono, 2001. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. CV. Tambak mekar. Jakarta.
- Husin Sudirman, 2000. Pengaruh Latihan Lompat dan Loncat Turun Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai, *Tesis*. Program Pascasarjana UNESA Surabaya

Iryadi A, Iyahsuddin, 2001. *Tes dan pengukuran Olahraga*. Casaora softball club IKIP. Padang.

Jack H. Wilmore, David L. Costill, W. Larry Kenney, 2008. *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics

Komite Olimpiade Indonesia, 2009. *Strength and Conditioning for Badminton by Dr Greg Wilson, PhD*. Badminton SnC presentation.ppt

Sugiarto Icuik, 2002. *Total Badminton*. CV Setyaki Eka Anugerah. Solo

Tony Grice, 2004. *Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Raja grafindo persada. Jakarta