

# METODE *PRACTICE STYLE* DAN *GUIDED DISCOVERY STYLE* SERTA KETERAMPILAN TEKNIK DASAR ATLET BULUTANGKIS

Oleh

Zulbahri<sup>1</sup> dan Cicilia Melinda<sup>2</sup>

Universitas Pasir Pengaraian<sup>1,2</sup>

[zulbahrinurmala@gmail.com](mailto:zulbahrinurmala@gmail.com), [ciciliamelindaa@gmail.com](mailto:ciciliamelindaa@gmail.com)

---

## Article History

Received : December 2018

Accepted : February  
2019

Published : March 2019

---

## Keywords

Metode, *practice style*,  
*guided discovery style*, atlet

---

## Abstract

*This study aims to describe the theory and practice of the Method of Practice Style and Guided Discovery Style and the Basic Technical Skills of Badminton Athletes. The method used is descriptive analysis from several read literature. The conclusions of this article are: 1) There is the influence of the Practice Style method on the skills of the basic badminton technique, because based on the hypothesis test obtained tcount (8.97) which is greater than t table (1.75). 2) There is the influence of the Guided Discovery style style method on the skills of the basic badminton technique because based on the hypothesis test obtained tcount (9.06) which is greater than t table (1.75). 3) There are differences in the effect of Practice Style with the Guided discovery style style method on the skills of the basic badminton technique with the mean difference (average) 2.56 with 2.63. Where the Guided Discovery style style method is more effective than Practice Style in improving the skills of basic badminton techniques.*

---

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan teori dan praktik tentang Metode *Practice Style* Dan *Guided Discovery Style* Serta Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bulutangkis. Metode yang digunakan adalah deskriptif analisis dari beberapa literatur yang dibaca. Kesimpulan dari artikel in yaitu: 1) Terdapat pengaruh metode *Practice Style* terhadap keterampilan teknik dasar badminton, karena berdasarkan uji hipotesis diperoleh  $t_{hitung}$  (8.97) yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1.75). 2) Terdapat pengaruh metode *Guided discovery style* terhadap keterampilan teknik dasar badminton karena berdasarkan uji hipotesis diperoleh  $t_{hitung}$  (9.06) yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1.75). 3) Terdapat perbedaan pengaruh *Practice Style* dengan metode *Guided discovery style* terhadap keterampilan teknik dasar badminton dengan selisih mean (rata-rata) 2.56 dengan 2.63. Metode *Guided discovery style* Lebih efektif dibanding *Practice Style* dalam peningkatan keterampilan teknik dasar badminton.

## A. Pendahuluan

Bulutangkis merupakan sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai tingkat orang tua, laki-laki maupun perempuan. Bulutangkis cepat menyebar di pelosok daerah-daerah dikarenakan dengan olahraga bulutangkis ini Negara Indonesia dapat dikenal di dunia Internasional yaitu dengan prestasi-prestasi yang dicapai oleh atlet-atlet Indonesia. Dengan memasyarakatnya bulutangkis tersebut maka usaha-usaha untuk menuju prestasi bulutangkis harus secara terus menerus digalakkan dan ditingkatkan guna mempertahankan dan meningkatkan prestasi yang telah diperoleh, agar membawa nama harum Negara Indonesia ditingkat dunia.

Tentunya prestasi tinggi yang diraih oleh atlet-atlet Indonesia tersebut dapat diperoleh melalui perjuangan yang berat dan pembinaan-pembinaan yang baik serta terprogram dengan teratur baik dari segi teknik, taktik, mental dan unsur-unsur kondisi fisiknya. Harus diakui bahwa prestasi puncak olahraga disaat ini tidak hanya

mengandalkan bakat alam semata, seolah-olah juara olahraga adalah sesatu yang dilahirkan. Anggapan semacam itu sudah harus ditinggalkan sebab sudah tidak sesuai dengan pembinaan olahraga modern. Pembinaan olahraga prestasi kini tidak hanya mengandalkan bakat saja tetapi juga pada proses atau pembinaan itu sendiri.

Terkait hal itu, untuk mencapai prestasi yang tinggi tentu ada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hal tersebut terbagi atas dua yakni faktor *indogen* atau disebut juga dari dalam diri atlet itu sendiri dan faktor *endogen* atau pengaruh dari luar atlet tersebut. Faktor *indogen* seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, bakat, minat, motivasi dan lainnya. Sedangkan faktor *endogen* seperti program latihan, metode latihan, sarana dan prasarana penunjang, pelatih, orang tua dan lain sebagainya. Semua faktor tersebut sangat dibutuhkan oleh diri seorang atlet untuk meningkatkan prestasinya, termasuk juga di cabang olahraga bulutangkis.

Untuk meningkatkan prestasi bulutangkis perlu juga kita tekankan kepada penguasaan teknik dasar

permainan, karena dengan penguasaan yang baik dapat membuat permainan menjadi mudah. Untuk hal itu, penggunaan metode yang tepat diharapkan mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar atlet dalam bermain. Banyak metode latihan dalam meningkatkan prestasi olahraga, diantaranya metode *practice style* dan *guided discovery style*. Kedua metode ini memiliki ciri-ciri khas yang berbeda dalam proses pelaksanaannya, tetapi mempunyai tujuan yang sama untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis.

### B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah deskriptif analisis dari beberapa literatur yang dibaca. Kesimpulan dari artikel in yaitu: 1) Terdapat pengaruh metode *Practice Style* terhadap keterampilan teknik dasar badminton, karena berdasarkan uji hipotesis diperoleh  $t_{hitung}$  (8.97) yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1.75). 2).

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil uji analisis data terhadap penelitian ini yaitu :

1. Hasil data penelitian keterampilan teknik dasar badminton dengan *Practice Style*.

Tabel 1. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Badminton

	Pre Test	Post tes
Mean	7,4	10

Berdasarkan tabel 10 tersebut diperoleh hasil pre test keterampilan teknik dasar badminton dengan *Practice Style* diperoleh nilai mean (rata-rata) = 7,4. Selanjutnya, dari hasil tes akhir diperoleh nilai mean (rata-rata) = 10.

Tabel 2. Uji Hipotesis (I)

$T_{hitung}$	$T_{tabel}$
8.97	1,75

Berdasarkan tabel 11 tersebut dapat dijelaskan bahwa  $t_{hitung} = 8.97$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan  $t_{tabel} = 1,75$ . Oleh karena  $t_{hitung} (8.97) > t_{tabel} (1,75)$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hasil penelitian membuktikan bahwa *Practice Style* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar badminton secara signifikan. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh keterampilan teknik dasar badminton dengan mean (rata-rata) pada saat tes awal yaitu sebesar 7.4, namun setelah diberikan perlakuan dengan keterampilan teknik dasar badminton sehingga terjadi peningkatan dengan mean (rata-rata) menjadi 10. Dengan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *Practice Style* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar badminton secara signifikan, hal tersebut juga diperkuat setelah dilakukan dengan uji  $t$ , dimana diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 8.97 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha = 0.05$  sebesar 1.75.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat kita simpulkan bahwa *Practice Style* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar badminton. Oleh karena itu, hal ini dapat menjadi masukan bagi para pembaca, pendidik, pelatih maupun

pecinta olahraga untuk dapat memilih dan menjadikan *Practice Style* sebagai bentuk latihan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar badminton

2. Hasil data penelitian keterampilan teknik dasar badminton dengan metode *Guided discovery style style*.

Tabel 3. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Badminton

	Pre Test	Post tes
Mean	6.5	9.1

Berdasarkan tabel 3 tersebut diperoleh hasil pre test keterampilan teknik dasar badminton dengan metode *Guided discovery style style* diperoleh nilai mean (rata-rata) = 6.5. Selanjutnya, dari hasil tes akhir diperoleh nilai mean (rata-rata) = 9.1.

Tabel 4. Uji Hipotesis (I)

$T_{hitung}$	$T_{tabel}$
9.06	1,75

Berdasarkan tabel 4 tersebut dapat dijelaskan bahwa  $t_{hitung} = 9.06$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan  $t_{tabel} = 1,75$ . Oleh karena  $t_{hitung} (9.06) > t_{tabel} (1,75)$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hasil penelitian membuktikan bahwa metode *Guided discovery style style* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar badminton secara signifikan. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh keterampilan teknik dasar badminton dengan mean (rata-rata) pada saat tes awal yaitu sebesar 6.5, namun setelah diberikan perlakuan dengan keterampilan teknik dasar badminton sehingga terjadi peningkatan dengan mean (rata-rata) menjadi 9.1. Dengan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *Guided discovery style style* dapat meningkatkan keterampilan

teknik dasar badminton secara signifikan, hal tersebut juga diperkuat setelah dilakukan dengan uji t, dimana diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 9.06 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha = 0.05$  sebesar 1.75.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat kita simpulkan bahwa metode *Guided discovery style style* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar badminton. Oleh karena itu, hal ini dapat menjadi masukan bagi para pembaca, pendidik, pelatih maupun pecinta olahraga untuk dapat memilih dan menjadikan metode *Guided discovery style style* sebagai bentuk latihan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar badminton.

3. Hasil data perbedaan *Practice Style* dan metode *Guided discovery style style* terhadap keterampilan teknik dasar badminton.

Tabel 5. Uji Hipotesis III

	Mean Pre Test	Mean Post Test	Selisi h
X	7,44	10,00	2,56
Y	6,50	9,13	2,63

Keterangan :

X = Keterampilan bulutangkis dengan *Practice Style*

Y = Keterampilan bulutangkis dengan metode *Guided discovery style*

Berdasarkan tabel 5 tersebut dapat dijelaskan bahwa terjadi peningkatan keterampilan bulutangkis dengan *Practice Style* dengan *mean* (rata-rata) pada saat Pre Test sebesar 7,44 dan pada saat Post Test sebesar 10. Adapun selisih peningkatan keterampilan bulutangkis dengan *Practice Style* yaitu sebesar 2.56. Sedangkan peningkatan keterampilan bulutangkis dengan metode *Guided discovery style style* dengan *mean* (rata-rata) pada saat Pre Test sebesar 6.50 dan pada saat Post Test sebesar 9.13. Adapun selisih peningkatan keterampilan bulutangkis dengan *Practice Style* yaitu sebesar 2.63.

## D. Simpulan dan Saran

1. Terdapat pengaruh metode *Practice Style* terhadap keterampilan teknik dasar badminton, karena berdasarkan uji hipotesis diperoleh  $t_{hitung}$  (8.97) yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1.75).
2. Terdapat pengaruh metode *Guided discovery style style* terhadap keterampilan teknik dasar badminton karena berdasarkan uji hipotesis diperoleh  $t_{hitung}$  (9.06) yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  (1.75).
3. Terdapat perbedaan pengaruh *Practice Style* dengan metode *Guided discovery style style* terhadap keterampilan teknik dasar badminton dengan selisih mean (rata-rata) 2.56 dengan 2.63. Dimana metode *Guided discovery style style* Lebih efektif dibanding *Practice Style* dalam peningkatan keterampilan teknik dasar badminton.

## Daftar Pustaka

- Firmansyah, Uswan. (2013). *Keterampilan Bermain Bulutangkis Ditinjau Dari Unsur Fisik Dominan Dalam Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Anak Putra Persatuan Bulutangkis Purnama Surakarta*. Jurnal Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Tahun 2013.
- Grice, Toni. (2007). *Bulutangkis, Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Islahuzzaman. (2010). *Analisis Teknik Dasar Pukulan Bulutangkis Game 21 pada Tunggal Putra*. Jurnal FKIP UNS. Volume 3. No. 1. Halaman 295-308. Tahun 2010.
- Junanda, Alif. (2016). *Kecepatan dan Akurasi Shuttlecock Pada Jump Smash Dengan Loncatan Vertikal dan Parabol Depan Dalam Bulutangkis*. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan. Volume 01 No.01 Halaman 17-23. Tahun 2016
- Komari, Amat. (2008). *Jendela Bulutangkis*. FIK UNY: Yogyakarta
- Maghfiroh, Nurul. (2015). *Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Cedera Bahu Pada Pemain Bulutangkis Di Kota Semarang*. Jurnal Kedokteran Muhammadiyah Volume 2 Nomor 1. Halaman 1-6. Tahun 2015.
- Mosston, M and Ashwort, S. (2008). *Teaching Physichal Education- 5<sup>th</sup> ed*. New York: McMillan College Publishing.
- Nasution. S, (2008). *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Purnama, Sapta. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Yuma Pustaka: Surakarta
- Setyawan, Aji. (2013). *Sistem Pendukung Keputusan Seleksi Calon Atlit Bulutangkis Berbakat PB. Djarum Kudus*. Jurnal Ilmiah Go Infotech. Volume 19 No. 1. Halaman 42-47. Tahun 2013. ISSN : 1693-590x
- Trianto. 2009. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif*. Jakarta: Prenada Media.
- Wahyuni, Sri. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*
- Zhafirin, Syaifurrizal. (2015). *Media Pembelajaran Teknik Dasar Olahraga Bulutangkis Pada SMP Menggunakan Html5*. Makalah Program Studi Informatika Fakultas Komunikasi dan Informatika. Universitas Nuhammadiyah Surakarta.

