

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN BERTAHAP DAN
MENYELURUH DALAM TEKNIK *SHORT – IRON*
TERHADAP AKURASI PADA ATLET GOLF DKI JAKARTA**



**Aqil Widyantoro
1604618011**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

Perbandingan Metode Latihan Bertahap Dan Menyeluruh Dalam Teknik Short – Iron Terhadap Akurasi Pada Atlet Golf DKI Jakarta

ABSTRAK

Penguasaan ketepatan teknik *short iron* dalam golf dapat dilatih melalui beberapa metode, di antaranya metode bagian (*part-method*) dan metode keseluruhan (*whole-method*). Metode bagian mengajarkan keterampilan dengan cara memecah gerakan ke dalam bagian-bagian kecil sebelum dirangkai menjadi satu kesatuan, sedangkan metode keseluruhan mengajarkan gerakan secara utuh dan berulang-ulang hingga dikuasai. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif dengan desain *cross-over* untuk membandingkan efektivitas metode latihan bertahap (terdistribusi progresif) dan metode latihan menyeluruh terhadap akurasi teknik *short iron* pada 10 atlet golf DKI Jakarta. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa baik metode bertahap ($p = 0,353$) maupun metode menyeluruh ($p = 0,954$) tidak memberikan peningkatan signifikan, meskipun terdapat peningkatan skor rata-rata masing-masing sebesar 2,90 dan 4,19 poin. Uji *Repeated Measures ANOVA* juga menunjukkan tidak ada perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua metode ($F(1,9) = 1.132$, $p = 0.315$, partial eta squared = 0.112). Dengan demikian, meskipun secara deskriptif terjadi peningkatan skor akurasi, secara statistik kedua metode belum terbukti lebih unggul. Penelitian ini merekomendasikan penambahan jumlah sampel, masa jeda antar perlakuan, serta peningkatan durasi latihan untuk penelitian selanjutnya.

Kata kunci:

Metode bertahap golf, metode menyeluruh golf, teknik short-iron, akurasi.

Comparison of Part and Whole Training Methods in Short-Iron Technique on Accuracy in DKI Jakarta Golf Athletes

ABSTRACT

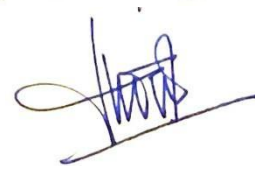
Mastery of short iron technique accuracy in golf can be trained through several methods, including the part-method and the whole-method. The part-method teaches skills by breaking down movements into smaller components before integrating them into a complete sequence, whereas the whole-method teaches the movement in its entirety through repeated practice until it is mastered. This study employed a quantitative comparative approach using a cross-over design to compare the effectiveness of progressive distributed (stepwise) training and whole-method training on the accuracy of short iron technique in 10 golf athletes from DKI Jakarta. The paired sample t-test results showed that neither the stepwise method ($p = 0.353$) nor the whole-method ($p = 0.954$) produced statistically significant improvements, although there was an increase in the average scores by 2.90 and 4.19 points, respectively. The Repeated Measures ANOVA also indicated no significant difference in effectiveness between the two methods ($F(1,9) = 1.132$, $p = 0.315$, partial eta squared = 0.112). Thus, although there was a descriptive increase in accuracy scores, statistically, neither method proved to be superior. This study recommends increasing the sample size, providing a longer interval between treatments, and extending the training duration for future research.

Keyword:

Part method golf, whole method golf, short-iron technique, accuracy

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001		29/7-25
Pembimbing II		
Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd. NIP. 198505042019032015		29/7-25

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd. NIP 198009092006041001	Ketua.		29/7-25
2. Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. NIP 198706302024062001	Sekretaris		29/7-25
3. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. NIP. 196705081993031001	Anggota		29/7-25
4. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd. NIP 198505042019032015	Anggota		29/7-25
5. Dr. Mansur Jauhari, M.Si. NIP 197408152005011003	Anggota		29/7-25

Tanggal Lulus : 29 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta,

Yang membuat pernyataan,



Aqil Widyantoro

NIM. 160461801



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aqil Widyantoro
NIM : 1604618011
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : aqil060200@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PERBANDINGAN METODE LATIHAN BERTAHAP DAN MENYELURUH DALAM TEKNIK
SHORT-IRON TERHADAP AKURASI PADA ATLET GOLF DKI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Juli 2025

Penulis

()
Aqil Widyantoro

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan saya kemudahan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Tanpa pertolongan-Nya tentunya saya tidak akan sanggup untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta kita yaitu Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di akhirat nanti. Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas limpahan nikmat sehat-Nya, baik itu berupa sehat fisik maupun akal pikiran. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Adapun judul dari skripsi ini adalah **“Perbandingan Metode Latihan Bertahap dan Menyeluruh Dalam Teknik *Short-Iron* Terhadap Akurasi Pada Atlet Golf DKI JAKARTA”**.

Penulis tentu menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan serta kekurangan di dalamnya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk skripsi ini, supaya skripsi ini nantinya dapat menjadi skripsi yang lebih baik lagi. Kemudian apabila terdapat banyak kesalahan pada skripsi ini penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi** Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd**, selaku Kaprodi Pelatihan, Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing

1 dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Dan pihak lain yang membantu saya dalam proses pengambilan data skripsi dan tidak lupa juga Orang Tua saya Bapak **Ari Hidrijantoro, SE.** dan Ibu **Dyah Widya Swasti**. Demikian, semoga skripsi ini dapat bermanfaat. Terimakasih.

Jakarta, 15 Juli 2025

Aqil Widyantoro



DAFTAR ISI

	halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskriptif Konseptual	7
1. Hakikat Olahraga Golf	7
2. Hakikat Latihan	20
3. Hakikat Metode Latihan Bertahap	24
4. Hakikat Metode Latihan Menyeluruh	27
5. Akurasi dalam Cabang Olahraga Golf	29
B. Kerangka Berfikir	34
C. Pengajuan Hipotesis	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu penelitian	36
C. Metode Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel	37
E. Teknik Pengumpulan Data	38
1. Instrumen penelitian	38
2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	40
F. Teknik Analisis Data	41

G. Hipotesis Statistika	43
1. Hipotesis Pertama.....	43
2. Hipotesis Kedua	43
3. Hipotesis Ketiga	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pengujian Hipotesis	45
C. Pembahasan Penelitian.....	46
BAB V KESIMPULAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53

