

PELATIHAN KETERAMPILAN BULUTANGKIS
(Model Latihan *Drive Games* Bagi Pemula)



LIUS RISNUWANTO
No. Reg. 7217130053

**Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Doktor**

PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020

**PELATIHAN KETERAMPILAN BULUTANGKIS
(PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BAGI PEMULA)**

LIUS RISNUWANTO

ABSTRAK

Badminton merupakan cabang olahraga yang memerlukan kemampuan yang kompleks, mulai dari kuda-kuda hingga berbagai jenis pukulan. Oleh karena itu, sebagaimana cabang olahraga lain, badminton memerlukan model pelatihan yang ideal, terutama untuk para pemula agar mereka memiliki pengetahuan dan pengalaman yang mumpuni untuk menampilkan kemampuan bermain.

Penelitian ini bertujuan untuk mendesain sebuah model pelatihan badminton untuk pemain pemula. Pada penelitian ini, model yang dikembangkan diberi nama *Drive Game Training Model*. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* yang dikembangkan oleh Borg & Gall dengan sepuluh tahapan penelitian yang meliputi 1). *Research and information collecting* 2). *Planning*; 3). *Develop Preliminary form of Product*; 4). *Preliminary Field Testing*; 5). *Main Product Revision*; 6). *Main Field Testing*; 7). *Operational Product Revision*; 8). *Operational Field Testing*; 9). *Final Product Revision*; dan 10). *Dissemination and Implementation*

Berdasarkan hasil temuan, *Drive Game Training Model* termasuk dalam kategori cukup efektif (0.587). Namun demikian, hasil menunjukkan pula bahwa model yang dikembangkan berhasil untuk 1) memperkuat otot pergelangan tangan; 2) memperbaiki cara memegang raket; 3) meningkatkan koordinasi mata dan tangan serta mata dan kaki; 4) meningkatkan fokus dan konsentrasi; serta 5) mengurangi kesalahan pada permainan. Selain itu, Model yang dikembangkan dalam penelitian ini juga terbukti memperbaiki sikap siap menerima, reaksi *backhand* dan *forehand*, *footwork*, dan variasi pukulan lainnya. Pada akhirnya model *drive games* menjadi ajang pembiasaan yang baik bagi para pemula untuk memukul kok secara benar serta mengurangi kesalahan ketika bermain.

Kata kunci: kemampuan badminton, model pelatihan badminton, *drive game model*

**PELATIHAN KETERAMPILAN BULUTANGKIS
(PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BAGI PEMULA)**

Developing a Badminton Training Model for Beginners

LIUS RISNUWANTO

ABSTRACT

Badminton requires several complex skills starting from the ready and receiving stances to a variety of strokes. In addition, like other types of sport, badminton is also in need of an ideal training model, particularly for beginners so that players will have knowledge and experiences to perform the right skills in badminton.

This study aimed to develop a badminton training model for beginner players. In this study, we developed a model namely drive game model which gave beginners a series of exercises in mastering badminton. This study employed Research or Development (R & D) method developed by Borg & Gall consisting of ten steps including 1). Research and information collecting 2). Planning; 3). Develop Preliminary form of Product; 4). Preliminary Field Testing; 5). Main Product Revision; 6). Main Field Testing; 7). Operational Product Revision; 8). Operational Field Testing; 9). Final Product Revision; and 10). Dissemination and Implementation.

Based on the results of the study, it has been proven that the drive game model has a moderate level of effectiveness (0,587). It has also been revealed that the model succeeded in 1). Strengthening the wrist; 2) Fixing the racket grip; 3). Improving eye and hand coordination and eye and foot; 4). Training focus and concentration; and 5). Reducing error rates in a game. Additionally, the model being developed was also revealed to enhance players' important skills such as ready and receiving stances, backhand and forehand, footwork, and various strokes. Finally, it was also implied that drive game model expected the formation of a habit of hitting the shuttlecock correctly and not making a mistake.

Keywords: *badminton skills, badminton training model, drive game model*

RINGKASAN

Dua dari tiga jenis kategori pukulan bulutangkis saat ini yang sudah berkembang model latihannya adalah pukulan dari atas kepala (pukulan *lob*, *drop shot*, *smash* sebagainya) dan pukulan dari bawah ke atas (*netting*, *lob* tinggi, dan sejenisnya). Keduanya berkembang melalui pendekatan drill *multishuttlecock* secara tertutup (*closed skill*). Belum adanya model latihan untuk pukulan dari samping, menjadi salah satu alasan dikembangkannya model latihan drive game ini. Tujuan pengembangan model *drive games* adalah untuk menambah variasi dan alternatif model latihan bagi peserta latih pemula.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan Penelitian dan pengembangan atau *Research & Development (R & D)* yang dikembangkan Borg & Gall yang terdiri dari sepuluh langkah. Diantaranya : 1). *Research and information collecting* (Penelitian dan pengumpulan informasi); 2). *Planning* (Perencanaan); 3). *Develop Preliminary form of Product* (pengembangan draft produk awal); 4) *Preliminary Field Testing* (uji coba produk awal); 5). *Main Product Revision* (revisi hasil uji coba produk awal); 6). *Main Field Testing* (uji coba produk utama); 7). *Operational Product Revision* (revisi hasil uji coba produk utama); 8). *Operational Field Testing* (uji coba produk akhir); 9). *Final Product Revision* (revisi produk final); 10). *Disemination and Implementasi* (Desiminasi dan implementasi).

Berdasarkan hasil pengujian dan pengolahan data sesuai dengan kriteria analisis uji efektivitas model *drive games* mempunyai tingkat efektivitas sedang (0,587). Disamping peningkatan kuantitas pukulan juga terdapat temuan hasil penelitian diantaranya : 1). *Memperkuat pergelangan tangan*, otot yang terus menerus digunakan akan mengaktifkan fungsi saraf dan otot, sehingga kontraksi otot yang terjadi menyebabkan otot pergelangan tangan menjadi aktif dan kuat. 2) *Memperbaiki pegangan raket*, pegangan raket yang tepat adalah menggunakan pegangan kombinasi antara cara *continental (Backhand grip)* dan *shakehand (Forehand grip)*. Karena dengan cara ini pemain akan mampu melakukan berbagai jenis pukulan sesuai dengan kondisi arah datangnya *shuttlecock*. Cara ini dilakukan dengan menggeser dan merubah-ubah pegangan. Secara mengejutkan, setelah peserta latih melakukan latihan *drive games (forehand-backhand)* selama beberapa

pertemuan, peneliti melihat ada perubahan teknik pegangan dan berkurangnya kekakuan gerakan pada peserta latih. 3). *Memperbaiki koordinasi mata - tangan dan koordinasi mata - kaki.* Dilakukannya pukulan secara berulang-ulang dan terus-menerus menyebabkan datangnya *shuttlecock* dapat dengan cepat direspon setelah indra penglihatan melalui mata memberi informasi baik kecepatan dan arah datangnya *shuttlecock*, dengan latihan konsisten menyebabkan gerakan menjadi luwes dan tidak kaku. 4). *Melatih fokus dan konsentrasi.* Latihan teknik akan dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi fungsi saraf dan otot, maka dengan banyaknya pengulangan dapat meningkatkan kemampuan pukulan sampai terjadinya otomatisasi. Adanya target pukulan yang harus diselesaikan disetiap sesi latihan merupakan suatu bentuk latihan yang menjadikan peserta latih mampu menjaga konsistensi pukulan dan terbiasa dengan pukulan-pukulan yang benar. 5). *Mengurangi tingkat kesalahan sendiri pada saat pertandingan.* Latihan drive games dapat membentuk satu kebiasaan memukul *shuttlecock* dengan benar dan tidak melakukan kesalahan sendiri, kebiasaan tersebut juga berpengaruh dan terbawa pada saat pertandingan.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Disertasi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Doktor dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Disertasi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah ditulis sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Disertasi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, Januari 2020



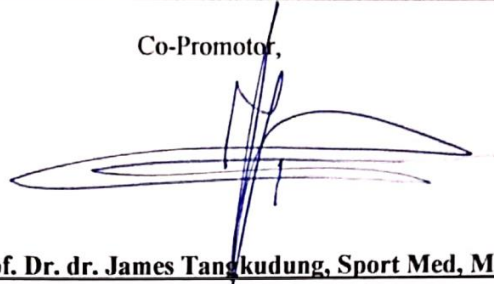
Lius Risnuwanto

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN

DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA DISERTASI

Promotor,

Co-Promotor,



Prof. Dr. Moch. Asmawi, M. Pd

Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport Med, M. Pd.

Tanggal : 14 - 01 - 2020

Tanggal : 14 - 01 - 2020

NAMA

TANDA TANGAN


TANGGAL

Dr. Komarudin, M.Si
(Ketua) ¹



21 - 01 - 2020

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd.
(Sekretaris) ²



20 - 1 - 2020

Nama : Lius Risnuwanto
No. Registrasi : 7217130053
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Tanggal Lulus :

¹ Rektor Universitas Negeri Jakarta

² Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

LIUS RISNUWANTO-

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Wang, Jianyu, and Jeff Moffit. "Teaching Badminton Based on Student Skill Levels", Strategies, 2009.

Publication

1%

fkelopok10.blogspot.com 2

Internet Source

1%

3

ejournal.upi.edu

Internet Source

1%

bepee-estetikajiwa.blogspot.com 4

Internet Source

1%

mynewilmukepelatihandasar.blogspot.com 5

Internet Source

1%



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN 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 : Lius Risnuwanto
NIM : 7217130053
Fakultas/Prodi : Pendidikan Olahraga
Alamat email : uzrisnuwanto@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 :

“ PELATIHAN KETERAMPILAN BULUTANGKIS (Pengembangan Model Latihan Bagi
Pemula) ”

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, 05 Februari 2020

Penulis

(Lius Risnuwanto)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan pemilik dari segala isi langit dan bumi. Atas Rahmat, hidayah serta izin-Nya penyusunan serta penulisan Disertasi ini dapat diselesaikan. Disertasi ini berjudul “**Pelatihan Keterampilan Bulutangkis (Model Latihan Drive Games Bagi Pemula)**”. Didalamnya mencakup pembahasan mengenai inovasi serta kreasi proses pelatihan bulutangkis bagi peserta latih yang baru pertama kali belajar/berlatih (pemula).

Hasil dari penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan umumnya bagi para pelatih bulutangkis dalam menentukan volume dan intensitas latihan serta memilih model dan variasi latihan yang tepat, sehingga proses latihan yang diberikan akan menjadi lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan individu peserta latih. Penulis menyadari dalam penyusunan disertasi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan dimasa yang akan datang. Semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan dalam penyelesaian disertasi ini, sehingga disertasi dapat selesai sesuai harapan. Khususnya ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada: Bapak Dr. Komarudin, M.Si. selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikannya untuk menempuh pendidikan Doktor pada Pascasarjana UNJ. Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd. selaku Direktur Pascasarjana Univeristas Negeri Jakarta.

Ucapan terimakasih juga pada Bapak Prof. Dr. Firmansyah Dlis., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga. Kepada Promotor Bapak Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. yang telah banyak memberikan bimbingan selama perkuliahan maupun dalam penyusunan Disertasi ini, juga kepada Co-Promotor Bapak Prof. Dr. James Tangkudung, Sport Med, M.Pd. yang telah membimbing dan memberikan arahnya untuk menjadikan disertasi ini lebih baik lagi.

Kepada Bapak Prof. Drs. H. M. Tahir Djide (Alm), selaku pembina BM77 Bandung beserta Ibu Dra. Hj. Rr. Wissel Liliek Sundari (Alm) dan Mas Deta atas segala dorongan, motivasi juga nasihat kepada penulis, dan juga atas bantuan baik moril maupun materil. Semoga Allah SWT memberikan kelapangan dan menempatkan Almarhum dan almarhumah di tempat yang terbaik di sisi Allah SWT. Aammin. Selamat jalan pak.. bu.., jasa besar kalian tidak akan pernah saya lupakan.

Rektor Universitas Komputer Indonesia melalui Unit Kegiatan Mahasiswa yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian dan pelatihan. Bapak Dr. Ucup Yusup, M.Kes., AIFO yang sudah banyak membantu dan memberikan banyak peluang kepada penulis, tidak sedikit dan tidak bosannya memberikan nasehat-nasehat sehingga penulis dapat menghadapi segala hambatan dengan cara dan jalan yang terbaik. Terima kasih banyak pak, mudah-mudahan Allah SWT. membalas semua kebaikan bapak.

Bapak Aan Johana selaku ketua Umum KONI Kota Bandung periode 2015 – 2019 yang selalu memberikan kemudahan dan bantuan baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini. Bapak Dr. Nuryadi, M.Pd. selaku Ketua Umum KONI Kota Bandung periode 2019 - 2023 yang tanpa henti memberikan dorongan serta semangat untuk segera menyelesaikan pendidikan ini. Bapak Drs. Agus Jumaedi,

M.Si. Selaku Ketua Bidang Pembinaan Prestasi beserta para anggota Bidang yang banyak memberikan bantuan baik moril maupun materil. (Bang Ruby, Pak Sartono, Kang Tarna, dan Kang Noval) beserta staf Binpres yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Bapak Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si. sebagai *expert judgment* atas segala rekomendasi dan bantuan yang diberikan.

Kedua orang tuaku, bapak dan mamah tercinta Papah Endang Suparman (Almarhum) dan Mamah Nining yang begitu sabarnya mendidik dan membesarkan penulis, dan semua perhatian, kasih sayang, serta do'a yang diberikan begitu sangat berarti bagi penulis yang tidak akan pernah tergantikan dengan memberikan apapun termasuk karya kecil ini. Karya kecil ini saya dedikasikan untuk kalian... Kakak-kakakku (A'Alan dan Teh Wina) dan adik-adikku (Rinto, Riko, Dani, Kandes, dan Lea) yang telah banyak memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.

Untuk istriku Rafika Aqmarina, S.Pd. dan anak-ku tercinta Vandesqa Resputakandi Alfariq Kannifa, yang selalu mendampingi dan menemani hari demi hari dalam menyelesaikan disertasi ini, semoga kita bisa terus bersama menjalani kehidupan hari esok yang lebih baik. Akhir kata penulis mohon maaf kepada semua pihak yang belum tercantum di atas, yang tidak bisa penulis cantumkan satu persatu. Semoga amal baik semuanya mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin...

Jakarta, 11 Januari 2020

LR

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
RINGKASAN	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah.....	8
C. Perumusan Masalah.....	8
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORETIK	10
A. Konsep Pengembangan Model.....	10
B. Konsep Model yang dikembangkan.....	20
C. Kerangka Teoretik.....	38
1. Model Latihan yang berkembang Saat Ini.....	38
2. Model Latihan Baru yang Dikembangkan.....	40
D. Rancangan Model.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45

A. Tujuan Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	45
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	46
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Pengembangan Model	53
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	53
B. Kelayakan Model.....	67
C. Efektivitas Model	69
D. Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Implikasi	75
C. Saran dan Rekomendasi.....	75
1. Saran Pemanfaatan	76
2. Saran Deseminasi	76
3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	96
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1.1 Data Atlet Indonesia yang meraih Juara All England (1947-2016).....	2
1.2 Data Peserta Kejuaraan Sirkuit Nasional	3
2.1 Jenis Model-Model Pengembangan	10
2.2 Kategorisasi Keterampilan Gerak Dasar Memukul Berdasarkan Posisi Raket Ketika Melakukan Pukulan.....	22
2.3 Jenis Pukulan yang dominan pada pertandingan <i>single</i>	24
2.4 Kelebihan dan Kelemahan Model Latihan <i>Drill Multishuttlecock</i> dan Metode <i>Drive</i> Bermain (<i>Single Shuttlecock</i>).....	42
4.1 Jenis pukulan yang dominan pada pertandingan <i>single</i>	54
4.2 Teknik dominan dalam permainan bulutangkis	55
4.3 Variasi latihan model Drive games Draft Final	59
4.4 Level latihan model <i>Drive Games</i>	61
4.5 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post Test</i>	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1.1 Grafik Peserta Kejuaraan Sirkuit Nasional tahun 2010 - 2016.....	3
2.1 Model Pengembangan versi ADDIE.....	11
2.2 Model Pengembangan versi MPI.....	12
2.3 Model Pengembangan versi Dick and Carey.....	13
2.4 Model Pengembangan versi Borg & Gall.....	13
2.5 Model Pengembangan versi 4D.....	14
2.6 Model Model Pengembangan versi ASSURE.....	15
2.7 Model Pengembangan versi Kemp.....	15
2.8 Model Pengembangan versi PPSI.....	16
2.9 Model Pengembangan versi Bela H. Banathy.....	17
2.10 Model Pengembangan versi Gerlach & Elly.....	18
2.11 Gerakan Lob dari Bawah.....	24
2.12 Arah Pukulan <i>Netting</i>	25
2.13 Gerakan Pukulan Dropshot.....	26
2.14 Gerakan <i>Drive</i>	27
2.15 Gerakan Pukulan Smash.....	28
2.16 Arah Pukulan Smash.....	28
3.1 Skema Prosedural dari Penelitian dan Pengembangan Borg Gall.....	46
3.1 Rancangan Desain Eksperimen.....	49
3.1 Lapangan untuk Pelaksanaan Tes Wall Volley.....	50
4.1 Langkah Gerakan Drive Forehand Arah Lurus.....	62
4.2 Langkah Gerakan Drive Attack Forehand Arah Lurus.....	63
4.3 Langkah Gerakan Drive Deffence Forehand Arah Lurus.....	64