



Metode *practice style* dan *guided discovery style* serta keterampilan teknik dasar atlet bulutangkis

Zulbahri¹⁾ Cicilia Melinda²⁾

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan¹⁾

Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial²⁾

Universitas Pasir Pengaraian

Email : zulbahrinurmala@gmail.com¹⁾

Abstrak

Artikel ini berjudul metode *practice style* dan *guided discovery style* serta keterampilan teknik dasar atlet bulutangkis. Tujuannya 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 ini yaitu: 1) Bulutangkis atau *badminton* adalah suatu olahraga dengan menggunakan alat pukul raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. 2) Metode atau latihan gaya praktis (*practice style*) adalah pelatih menjelaskan dan mendemonstrasikan suatu model gerakan dan kepada atlet diberikan waktu untuk melaksanakan tugas secara perorangan atau melakukan gerakan menurut kecepatannya sendiri-sendiri, sedangkan pelatih mendatangi atlet secara bergiliran dan memberikan umpan balik kepada semua atlet secara perseorangan atau sendiri-sendiri. 3) Metode penemuan terpimpin (*guided discovery style*) adalah gaya yang melibatkan atlet dalam memberi alasan menggunakan logika, berfikir kritis, dan percobaan kegagalan dengan tujuan untuk menemukan jawaban yang benar dari pertanyaan masalah yang timbul.

Kata Kunci: Bulutangkis; *practice style*; *guided discovery style*.

Abstract

This article is titled the *practice style method and guided discovery style and the basic technical skills of badminton athletes*. The aim is to describe the theory and practice of the *practice style method 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) *Badminton or badminton* is a sport using a racket at a time played by two people (for a single) or two pairs (for a double) that are opposite each other. 2) *Method or practical style* is the trainer explaining and demonstrating a model of movement and the athlete is given time to carry out tasks individually or do movements at their own pace, while the coach comes to the athlete in turns and gives feedback to all athletes individually or individually. 3) *Guided discovery method* is a style that involves athletes in giving reasons to use logic, critical thinking, and attempted failure with the aim of finding the correct answers to the questions that arise.

Keywords: *Badminton; practice style, guided discovery style*

How To Cite : Zulbahri & Melinda, C. (2019). Metode *practice style* dan *guided discovery style* serta keterampilan teknik dasar atlet bulutangkis. Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains), 1 (1), 28-37.

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 sesuatu 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.

PEMBAHASAN

1. Permainan Bulutangkis atau Badminton

Menurut Grice (2007), sejarah awalnya orang hanya mengenal nama badminton berasal dari nama sebuah rumah (kalau menurut ukuran Indonesia, sebuah istana) di kawasan Gloucestershire, sekitar 200 kilometer sebelah barat London, Inggris yaitu Badminton House. Di bangunan tersebut, sang pemilik yang bernama Duke of Beaufort dan keluarganya pada abad ke-17 menjadi aktivis *olahraga*

tersebut. Akan tetapi, *Duke of Beaufort* bukanlah penemu permainan itu. Badminton hanya menjadi nama karena dari sinilah permainan ini mulai dikenal di kalangan atas dan kemudian menyebar ke berbagai daerah di penjuru dunia.

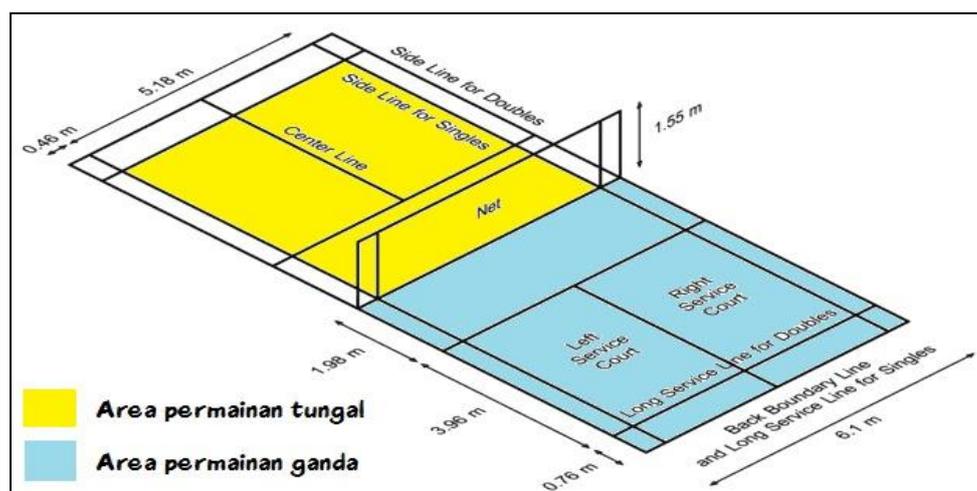
Setyawan (2013) menyatakan bahwa “bulutangkis atau *badminton* adalah suatu olahraga dengan menggunakan alat pukul raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan”. Menurut Zhafirin (2015) menjelaskan bahwa “permainan bulutangkis berlaku untuk siapa saja dengan bentuk tunggal (*single*), ganda (*double*) dan dengan ganda campuran (*mixed double*). Mirip dengan tenis, bulutangkis bertujuan memukul bola permainan (“kok” atau “*shuttlecock*”) melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama”.

Menurut Islahuzzman (2010) “bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan kok dengan teknik pemukul yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan”. Sehubungan dengan hal itu, Maghfiroh (2015) menjelaskan bahwa “aktivitas olahraga bulutangkis terdiri dari berbagai jenis gerakan antara lain gerakan yang menggunakan lengan, badan dan kaki”. Selain itu, Firmansyah (2013) menjelaskan bahwa

“dalam permainan bulutangkis komponen-komponen kondisi fisik yang menonjol adalah kecepatan gerak, kelincahan (*agilitas*), daya ledak otot atau power otot, dan daya tahan umum (kemampuan aerobik)”.

Komari (2008) menyatakan bahwa “permainan badminton mempunyai keunikan yang tidak dipunyai oleh cabang olahraga lainnya. Adapun keunikan tersebut antara lain: (a) Alat yang digunakan sangat ringan, (b) Nuansa penggunaan kekuatan paling lengkap, (c) Mampu mematikan lawan dengan kekuatan mendekati nol, (d) memenuhi kebutuhan aktualisasi diri (e) Keterampilan gerak badminton mudah ditransfer ke dalam cabang olahraga lainnya (f) Filosofi kehidupan (g) Nilai kebugaran jasmani (h) Nilai bisnis yang tinggi. Menurut Setyawan (2013) Lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang. Garis-garis yang ada mempunyai ketebalan 40 mm dan harus berwarna kontras terhadap warna lapangan. Warna yang disarankan untuk garis adalah putih atau kuning. Permukaan lapangan disarankan terbuat dari kayu atau bahan sintetik yang lunak. Permukaan lapangan yang terbuat dari beton atau bahan sintetik yang keras sangat tidak dianjurkan karena dapat mengakibatkan cedera pada pemain. Jaring setinggi 1,55 m berada tepat di tengah lapangan. Jaring harus berwarna gelap kecuali bibir jaring yang mempunyai ketebalan 75 mm harus berwarna putih”.

Tabel 1. Uji Normalitas



Gambar 1. Bentuk, Ukuran serta Area Permainan Bulutangkis
Sumber : (Grice, 2007)

2. Teknik Dasar Permainan Bulutangkis

Menurut Islahuzzaman (2010) "teknik dasar ialah suatu penguasaan teknik dimana proses gerak dalam melakukannya merupakan fun-damen yaitu terdiri dari gerakan dari proses gerak bersifat sederhana dan mudah dilakukan". Dalam permainan bulutangkis ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Menurut Wahyuni (2010) teknik dasar yang harus dimiliki yaitu:

1. Teknik memegang raket (*grips*) dalam permainan bulutangkis.

Teknik memegang raket dalam bulutangkis dapat dibedakan menjadi empat macam.

a. *American grip*, cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Tangan memegang raket di bagian ujung tangkai (*handle*) seperti memegang pukul kasur.
- 2) Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai.

b. *Forehand grip*, cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Raket dipegang dalam posisi miring.
- 2) Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai raket yang sempit.

3) Pada waktu memegang raket tidak boleh diubah-ubah.

c. *Backhand Grip*, cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Raket dipegang dalam posisi miring.
- 2) Pada waktu memegang raket ibu jari berada di bagian belakang tangkai raket, sedangkan jari-jari tangan diletakkan di bagian depan.

d. *Combination Grip*, cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Raket yang dipegang dalam posisi miring.
- 2) Jari telunjuk diletakkan di bagian depan menghadap ke ujung raket, ibu jari memangkul di tangkai raket di sisi belakang dan jari-jari yang lain ditekuk di bawah tangkai raket.

2. Teknik pukulan dalam permainan bulutangkis.

Servis, yaitu pukulan sajian bola pertama yang dilakukan pada awal permainan. Adapun jenis-jenis pukulan servis itu adalah sebagai berikut.

a. Servis pendek (*short service*), cara melakukan servis

pendek *forehand* sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri dengan sikap kaki kuda-kuda.
- 2) Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di samping badan dan tangan yang lain melambungkan bola.
- 3) Setelah bola dilambungkan, bola dipukul secara pelan-pelan dengan menggunakan pergelangan tangan diikuti berat badan digeser ke depan.

Sedangkan cara melakukan servis pendek secara *backhand* secara berikut.

- 1) Sikap awal berdiri badan condong ke depan dengan sikap kaki kuda-kuda.
 - 2) Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan badan di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola.
 - 3) Bola dilambungkan kemudian bola didorong dengan raket secara pelan-pelan diusahakan bola dekat dengan ketinggian net.
- b. Servis tinggi (*lob service*), cara melakukan servis tinggi dengan pukulan *forehand* adalah sebagai berikut.
- 1) Sikap awal berdiri kaki kuda-kuda, salah satu tangan diletakkan di samping badan bagian belakang bawah dan tangan yang lain memegang bola.
 - 2) Bola dipukul melambung sekuat tenaga dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan atas dan diusahakan melambung tinggi ke arah garis belakang.

Sedangkan cara melakukan servis tinggi dengan

pukulan *backhand* adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri dengan posisi kaki kuda-kuda dan badan condong ke depan.
- 2) Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan tubuh di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola.
- 3) Bola dilambungkan kemudian dipukul dengan raket ke arah depan secara keras. Usahakan bola berjalan melambung ke arah lapangan bagian belakang.

Pukulan lob dapat dilakukan dari atas kepala ataupun dari bawah. Menurut caranya, pukulan lob dapat dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*.

- a. Pukulan *lob forehand overhead* cara melakukan sebagai berikut:
- 1) Sikap awal berdiri tangan yang memegang raket diletakkan di atas kepala bagian belakang.
 - 2) Arah datangnya bola dari atas dipukul dengan ayunan tangan dari belakang atas dipukul ke arah bola.
- b. Pukulan *lob backhand overhead* cara melakukan sebagai berikut.
- 1) Sikap awal berdiri kaki selebar bahu dengan tubuh sedikit miring.
 - 2) Raket dipegang diletakkan di sebelah kiri dari tubuh di bagian atas kepala.
 - 3) Bola dipukul dengan cara raket diayun ke depan atas sehingga bola melambung ke arah lapangan bagian belakang lawan.

c. Pukulan *lob* *forehand*
underhand cara melakukan
sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu dengan tangan kanan memegang raket.
- 2) Bola yang datang dari arah lawan setelah turun dipukul dengan ayunan raket dari bawah ke depan atas. Usahakan bola melambung ke arah garis belakang daerah lapangan lawan.

d. Pukulan *lob* *backhand*
underhand cara melakukan
sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri kangkang tangan kanan memegang raket.
- 2) Bola yang datang ke arah bagian kiri tubuh dipukul dengan ayunan raket dari bawah ke depan atas, bola diusahakan melambung ke arah lapangan lawan bagian belakang.

Pukulan *drive*, yaitu jalannya bola mendatar cepat sehingga lawan akan kesulitan mengembalikan bola.

a. Pukulan *drive* *forehand* cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri kangkang menghadap ke arah samping kanan.
- 2) Pukulan bola datar dengan ayunan tangan dari belakang ke arah depan.

b. Pukulan *drive* *backhand* cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu pandangan mata ke arah samping kanan dengan tubuh sedikit miring ke kanan.
- 2) Bola yang datang ke arah kanan dari tubuh dipukul dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan,

diusahakan bola jalannya datar.

Pukulan *smash*. Junanda (2016) menjelaskan bahwa “*smash* yaitu pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Pukulan ini mengandalkan kekuatan, kecepatan, lengan dan lecutan pergelangan tangan”. Sebenarnya untuk *smash* juga bisa dengan teknik *forehand* dan *backhand* tergantung posisi dan kondisi datangnya *shuttlecock*. Cara melakukan sebagai berikut.

a. Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu tangan kanan memegang raket yang diletakkan di atas kepala bagian belakang.

b. Bola yang melambung dari lawan dipukul secepatnya dengan mengayunkan raket dari atas ke depan bagian bawah.

Pukulan *Dropshot*, yaitu usaha memukul bola yang diarahkan ke area lapangan lawan dekat dengan net. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari atas kepala ataupun dari bawah. Cara melakukan sebagai berikut.

a. Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu, tangan kanan memegang raket yang diletakkan di atas kepala.

b. Bola dari lawan dalam ketinggian puncak dipukul dengan raket. Usahakan bola masuk ke lapangan lawan dekat dengan net.

3. Metode Gaya Praktis (*Practice Style*)

Menurut Mosston (2008) metode atau latihan gaya praktis (*practice style*) adalah “pelatih menjelaskan dan mendemonstrasikan suatu model gerakan dan kepada atlet

diberikan waktu untuk melaksanakan tugas secara perorangan atau melakukan gerakan menurut kecepatannya sendiri-sendiri, sedangkan pelatih mendatangi atlet secara bergiliran dan memberikan umpan balik kepada semua atlet secara perseorangan atau sendiri-

sendiri”. Selanjutnya, menurut Mosston (2008), “gaya praktis memberikan realita baru, menawarkan kondisi baru dalam latihan untuk pencapaian tujuan yang berbeda-beda”. Anatomi gaya latihan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Anatomi Gaya Praktis (*Practice Style*)

	A	B
Pra- pertemuan	(T)	(T)
Dalam pertemuan	(T) →	(L)
Pasca-pertemuan	(T)	(T)

(Sumber: Mosston, 2008)

Keputusan dalam pra-pertemuan dan pasca-pertemuan tetap seperti anatomi gaya komando yaitu pelatih membuat keputusan (T), dan pada gaya ini atlet (L) menjalankan sembilan kategori keputusan melalui tugas-tugas yang dirancang oleh pelatih. Gaya praktis ada beberapa perubahan keputusan selama pertemuan berlangsung dari pelatih ke atlet. Pergeseran keputusan ini memberikan peranan dan perangkat tanggung jawab yang baru kepada kepada atlet. Dalam anatomi gaya ini peran pelatih pada pra-pertemuan dan pasca pertemuan semua menjadi keputusannya, sedangkan pada pertemuan (*impact set*) keputusan pelatih dipindahkan ke atlet. Atlet dalam gaya ini menampilkan tugas dan kehadiran pelatih selama kegiatan pertemuan membina kesembilan keputusan yang harus dicapai oleh atlet. Mosston (2008) menjelaskan Kelebihan metode latihan gaya praktis yaitu :

1. Atlet dapat mengerti dan menguasai rangkaian gerakan teknik dasar permainan bulutangkis dengan baik dan benar.

2. Atlet memperagakan atau mempraktekkan rangkaian gerakan teknik dasar Permainan bulutangkis dengan baik dan benar.
3. Ketegasan dan keterampilan atlet meningkat atau lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari.
4. Dapat mengembangkan rasa tanggung jawab.

Sedangkan kelemahan menggunakan latihan gaya praktis antara lain :

1. Dapat menimbulkan rasa bosan, karena harus mengulang-ulang gerakan yang sama secara terus menerus dan menunggu giliran untuk melakukan tugas ajar.
2. Hasrat gerak atlet tidak terpenuhi karena latihan yang harus dilakukan secara berurutan atau kreatifitas atlet kurang maksimal.
3. Atlet kurang memahami relevasinya teknik yang dipelajari terhadap situasi permainan yang sesungguhnya.

4. Metode Gaya Penemuan Terpimpin (*Guided Discovery Style*)

Nasution (2008) menjelaskan bahwa “*self learning* atlet (latihan sendiri) itu, sehingga situasi latihan

mengajar berpindah dari situasi *teacher dominated learning* menjadi situasi *student dominated learning*".

Selain itu, Trianto (2009) mengemukakan bahwa "penemuan (*discovery*) merupakan metoda yang lebih menekankan pada pengalaman langsung". Selain itu, Mosston (2008) menjelaskan penemuan terpimpin adalah "gaya yang melibatkan atlet dalam memberi alasan menggunakan logika, berfikir kritis, dan percobaan kegagalan dengan tujuan untuk menemukan jawaban yang benar dari pertanyaan masalah yang timbul.

Hubungan atlet dengan materi latihan melalui respon dari perintah pelatih dengan mempraktekkan tugas-tugas tertentu dalam satu bentuk latihan yang dirancang oleh pelatih". Mosston (2008) mengemukakan "gaya penemuan terpimpin memberikan realitas baru, menawarkan kondisi baru dalam latihan untuk pencapaian tujuan yang berbeda-beda". Anatomi gaya penemuan terpimpin dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Anatomi Gaya Penemuan Terpimpin

	A	B	C	D	E	F
Pra-pertemuan	(T)	(T)	(T)	(T)	(T)	(T)
Pertemuan	(T) →	(L)	(D)	(L) →	(L)	→(L/T)
Post-pertemuan	(T)	(T) →	(O)	→(L)	(L)	→(T/L)

(Sumber: Mosston, 2008)

Dalam susunan gaya penemuan terpimpin pelatih membuat keputusan sebagai berikut:

1. Keputusan pada pra pertemuan yang dibuat oleh pelatih akan memusatkan perhatian pada pengembangan pertanyaan secara cermat yang akan mengarahkan atlet kepada penemuan informasi yang bersifat khusus.
2. Selama pertemuan berlangsung, atlet membuat keputusan yang menyangkut pokok materi, dalam usaha mencari jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh guru.
3. Pada pasca pertemuan, pelatih mengukuhkan atau mengarahkan kembali jawaban atlet terhadap pertanyaan yang telah diajukan.

Peran pelatih pada saat sebelum proses pelaksanaan (*pre impact*) membuat serangkaian keputusan, antara lain membuat perencanaan dan

membuat kertas tugas untuk dilakukan oleh atlet. Pada saat proses latihan pelaksanaan (*impact*) atlet melakukan latihan sesuai dengan kertas tugas, dan dibimbing oleh pelatih dalam pelaksanaannya, pelatihnya berperan menjadi fasilitator. Pada saat setelah proses pelaksanaan (*post impact*) atlet menjelaskan kesimpulannya selama proses latihan berlangsung berdasarkan apa yang didapatkan secara mandiri sedangkan pelatih melakukan evaluasi dan memberikan umpan balik. Menurut Mosston (2008) Keunggulan metode penemuan terpimpin adalah sebagai berikut:

1. Membantu atlet untuk mengembangkan, memperbanyak kesiapan serta penguasaan keterampilan dalam proses kognitif.
2. Atlet memperoleh pengetahuan yang bersifat sangat pribadi atau

individual sehingga dapat kokoh atau mendalam tertinggal dalam jiwa atlet tersebut.

3. Memberikan kesempatan kepada atlet untuk berkembang dan maju sesuai dengan kemampuannya masing-masing, serta adanya kegairahan latihan.
4. Mampu mengarahkan cara atlet latihan, sehingga lebih memiliki motivasi dan percaya diri yang tinggi dan yang kuat untuk latihan lebih giat.
5. Strategi itu berpusat pada atlet tidak pada guru. Pelatih hanya sebagai teman latihan, membantu bila diperlukan.

Selain mempunyai kelebihan model penemuan terpimpin juga mempunyai kelemahan, antara lain:

1. Keharusan adanya persiapan mental untuk latihan cara ini.
2. Harapan yang ditumpahkan pada strategi ini mungkin mengecewakan pelatih dan atlet yang sudah biasa dengan perencanaan dan pengajaran secara tradisional serta fasilitas yang dibutuhkan mungkin tidak ada.
3. Mengajar dengan penemuan dipandang lebih mementingkan memperoleh pengertian dan kurang memperhatikan diperolehnya sikap dan keterampilan.

Strategi ini mungkin tidak memberikan atlet kesempatan untuk berpikir kreatif, kalau pengertian-pengertian yang ditemukan akan diseleksi lebih dahulu oleh pelatih.

KESIMPULAN

1. Bulutangkis atau *badminton* adalah suatu olahraga dengan menggunakan alat pukul raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.
2. Metode atau latihan gaya praktis (*practice style*) adalah pelatih

menjelaskan dan mendemonstrasikan suatu model gerakan dan kepada atlet diberikan waktu untuk melaksanakan tugas secara perorangan atau melakukan gerakan menurut kecepatannya sendiri-sendiri, sedangkan pelatih mendatangi atlet secara bergiliran dan memberikan umpan balik kepada semua atlet secara perseorangan atau sendiri-sendiri”.

3. Metode penemuan terpimpin (*guided discovery style*) adalah gaya yang melibatkan atlet dalam memberi alasan menggunakan logika, berfikir kritis, dan percobaan kegagalan dengan tujuan untuk menemukan jawaban yang benar dari pertanyaan masalah yang timbul.

DAFTAR PUSTAKA

- Firmansyah, U. (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, T. (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, A. (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, A. (2008). *Jendela Bulutangkis*. FIK UNY: Yogyakarta

Maghfiroh, N. (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 & Ashwort, S. (2008). *Teaching Physical Education- 5th ed*. New York: McMillan College Publishing.

Nasution, S. (2008). *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

Purnama, S. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Yuma Pustaka: Surakarta

Setyawan, A. (2013). *Sistem Pendukung Keputusan Seleksi Calon Atlit Bulutangkis Berbakat PB. Djarum Kudus*. Jurnal Ilmiah Go Infotech. 19 (1). Pp 42-47. Tahun 2013. ISSN : 1693-590X

Trianto. (2009). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif*. Jakarta: Prenada Media.

Wahyuni, S. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

Zhafirin, S. (2015). *Media Pembelajaran Teknik Dasar Olahraga Bulutangkis Pada SMP Menggunakan Html5*. Makalah Program Studi Informatika Fakultas Komunikasi dan Informatika. Universitas Nuhammadiyah Surakarta.