

SURVEY TERHADAP POLA PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA BULU TANGKIS DI SMP NEGERI 3 BANDAR BARU TAHUN AJARAN 2024/2025

alkausarr2003@gmail.com

Al-Qausar, Muhammad, Muhammad Yahya

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “**Survey Terhadap Pola Pembinaan Prestasi Olahraga Bulu Tangkis di SMP Negeri 3 Bandar Baru Tahun Ajaran 2024/2025**”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana pola pembinaan prestasi olahraga bulu tangkis pada siswa SMP Negeri 3 Bandar Baru? (2) Apa saja faktor yang mendukung dan menghambat proses pembinaan tersebut?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara deskriptif bagaimana pola pembinaan prestasi olahraga bulu tangkis yang diterapkan di SMP Negeri 3 Bandar Baru, serta menganalisis faktor pendukung dan penghambat dalam proses pembinaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif, dengan metode pengumpulan data melalui angket dan wawancara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis di SMP Negeri 3 Bandar Baru, dengan sampel sebanyak 25 siswa yang dipilih secara purposive. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif berupa persentase, rata-rata, dan standar deviasi, serta pengkategorian hasil menggunakan pendekatan Penilaian Acuan Norma (PAN). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor angket siswa adalah 61,44 dengan standar deviasi sebesar 10,45. Sebanyak 44% siswa berada pada kategori “tinggi”, 28% “cukup”, 16% “rendah”, 8% “sangat tinggi”, dan 4% “sangat rendah”. Data ini menunjukkan bahwa secara umum pola pembinaan di sekolah tergolong baik, namun masih terdapat siswa yang belum terfasilitasi secara optimal. Hasil wawancara mendukung temuan ini, dengan menyoroti keterbatasan sarana prasarana, waktu latihan, dan fluktuasi motivasi siswa sebagai hambatan utama. Meski demikian, program pembinaan telah dirancang secara terstruktur dan mendapat dukungan sekolah, pelatih, serta partisipasi aktif siswa. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar sekolah meningkatkan kualitas fasilitas, pelatih memperhatikan pemerataan pelatihan bagi seluruh siswa, dan siswa terus aktif dalam kegiatan latihan agar prestasi olahraga, khususnya cabang bulu tangkis, dapat ditingkatkan secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Pola Pembinaan, Prestasi Olahraga, Bulu Tangkis, Siswa SMP

Pendahuluan

Olahraga bulu tangkis di tanah air menonjol sebagai cabang yang mampu bersaing di tingkat global, sehingga menarik perhatian masyarakat Indonesia untuk ikut bermain bulutangkis. Tuntutan yang harus dipenuhi adalah setiap atlet harus berusaha mencapai hasil terbaik. Bulu tangkis telah menjadi olahraga yang populer di Indonesia, bahkan di seluruh

dunia, dari kalangan muda hingga dewasa, baik pria maupun wanita. Poole (2011: 14) menjelaskan bahwa pada dasarnya, permainan bulutangkis dapat dilangsungkan baik di dalam maupun di luar ruangan. Namun, semua turnamen resmi hingga saat ini sebagian besar diadakan di dalam ruangan. Hal ini dikarenakan saat bermain di dalam

ruangan, laju shuttlecock tidak dipengaruhi oleh angin.

Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang dipernyakan di Olimpiade dan cukup terkenal di berbagai belahan dunia, sangat populer di Indonesia berkat prestasi internasionalnya. Pada kejuaraan yang berlangsung di Malmo, Swedia pada tahun 1977, Indonesia berhasil menunjukkan kemampuannya dalam bulutangkis internasional. Sejak saat itu, Indonesia terus berpartisipasi di berbagai kejuaraan bulutangkis dunia dan meraih banyak prestasi (Adiluhung et al. , 2020: 14).

Bulu tangkis adalah olahraga yang memanfaatkan alat bernama raket dan shuttlecock, dimainkan oleh dua orang atau empat orang (Hendriawan, 2020: 6). Permainan ini memiliki tingkat intensitas yang tinggi dan mencakup gerakan yang cepat. Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, bulutangkis merupakan olahraga yang kompetitif, memerlukan gerakan eksplosif, banyak aktivitas berlari, melompat untuk smash, refleks cepat, kemampuan mengubah arah dengan cepat dan juga memerlukan koordinasi yang baik antara mata dan tangan.

Permainan bulutangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerakan yang cepat. Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, bulutangkis merupakan olahraga yang kompetitif, memerlukan gerakan eksplosif, banyak aktivitas berlari, melompat untuk smash, refleks cepat, kecepatan perubahan arah, serta membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik (Hendriawan, 2020: 224). Berdasarkan penjelasan dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bulutangkis yang diteliti di sini adalah kegiatan memukul shuttlecock dengan raket, melewati net ke area lawan, sampai lawan tidak mampu mengembalikannya. Dalam permainan bulutangkis, kedua belah pihak saling memukul shuttlecock secara

bergantian, dengan tujuan menjatuhkan atau menempatkan shuttlecock di area lawan untuk meraih poin.

Catatan: Tinggi net adalah 155 cm, kedua tiang harus kokoh untuk menopang net, jaring terbuat dari tali halus atau serat berwarna gelap dengan ketebalan 15 mm, ukuran lubang 20 mm dan lebar 76 cm.

Bulu tangkis adalah salah satu cabang olahraga yang terkenal di Indonesia dan dunia yang dimainkan menggunakan raket dan shuttlecock, baik secara tunggal maupun ganda. Olahraga ini memiliki intensitas tinggi dengan gerakan cepat dan dinamis, melibatkan gerakan eksplosif, refleks cepat, serta koordinasi mata dan tangan yang baik. Aktivitas ini dilakukan di lapangan yang dibatasi oleh net, dan pertandingan resmi biasanya berlangsung di dalam ruangan agar pergerakan shuttlecock tidak terganggu oleh angin. Di Indonesia, bulutangkis sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat dan memiliki peranan penting dalam sejarah olahraga nasional dengan berbagai prestasi internasional, termasuk di kejuaraan dunia sejak tahun 1977.

Teknik Dasar Bulutangkis

Untuk mencapai performa terbaik, atlet bulutangkis perlu menguasai berbagai teknik dasar. Pertama, cara memegang raket (grip), yang terdiri dari American grip, forehand grip, backhand grip, dan combination grip. Pegangan campuran dianggap paling efektif karena memberikan fleksibilitas dalam berbagai jenis pukulan. Selanjutnya, sikap berdiri (stance) yang tepat membantu pemain dalam mempertahankan keseimbangan dan bersiap menghadapi arah datangnya shuttlecock. Ketiga, footwork (gerakan kaki) berfungsi untuk menempatkan tubuh pada posisi yang ideal agar pukulan dapat dilakukan secara efektif; footwork yang baik memerlukan kecepatan, kekuatan, dan koordinasi. Keempat, teknik pukulan

(stroke) yang mencakup servis, lob, dropshot, drive, dan smash. Servis adalah pukulan pertama dalam permainan, sedangkan smash adalah pukulan yang kuat dan diarahkan tajam ke bawah sebagai serangan utama.

Semua teknik dasar ini menjadi landasan dalam pembelajaran dan pelatihan bulutangkis, yang jika dikuasai dengan baik, akan meningkatkan efektivitas permainan dan mendukung pencapaian hasil terbaik.

a) Drive

Pukulan drive dilakukan secara horizontal dan cepat untuk menekan lawan agar tidak mendapatkan kesempatan untuk menyerang. Umumnya digunakan dalam pertandingan ganda untuk mempertahankan ritme permainan tetap agresif dan cepat.

b) Dropshot

Dropshot adalah pukulan lembut yang diarahkan tepat melewati net agar jatuh di area depan lawan. Tujuan utama dari dropshot adalah membuat lawan kesulitan dalam mengembalikan shuttlecock. Dropshot dapat dilakukan dari berbagai posisi, baik di depan maupun belakang lapangan.

c) Netting

Netting adalah pukulan lembut yang dilakukan di dekat net dengan ketepatan yang tinggi. Meskipun tidak memerlukan kekuatan besar, pukulan ini sangat menuntut kepekaan dan akurasi, karena shuttlecock harus melewati net dengan jarak yang sangat sedikit.

Peraturan Permainan Bulutangkis (Pokok-Pokok)

Peraturan permainan bulutangkis ditetapkan secara internasional oleh IBF dan juga diterapkan oleh PBSI. Beberapa hal mendasar yang diatur, antara lain:

Sistem Skor:

Tunggal putra/putri menggunakan sistem 21 poin dengan metode rally point. Dalam aturan sebelumnya, putra bermain hingga 15 poin, sedangkan putri hingga 11 poin, dengan sistem setting jika terjadiimbang.

Kesalahan (Fault):

Beberapa kesalahan umum meliputi servis yang salah tempat, shuttlecock tidak melewati net, menyentuh net, pukulan ganda, atau mengganggu lawan saat bermain.

Umum dan "Let":

Let terjadi jika shuttlecock terjebak di net atau jika kedua pemain melakukan pelanggaran bersamaan, dan rally harus diulang.

Permainan Berlanjut:

Pertandingan harus terus berlanjut tanpa henti, kecuali untuk jeda antara game ke-2 dan ke-3 selama 5 menit atau gangguan teknis lainnya. Melompat untuk mencapai posisi terbaik dalam melakukan pukulan balik juga menjadi bagian penting.

Komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan bagi seorang pemain bulutangkis adalah daya tahan kardiovaskular, kekuatan, kelenturan (flexibility), dan kecepatan. Komponen-komponen fisik ini sangat penting untuk mengatasi kompleksitas permainan, sehingga pelatihan terhadap aspek-aspek ini harus dilakukan dengan perencanaan yang matang.

Aspek Teknik

Aspek ini sangat berperan penting, oleh karena itu setiap pemain bulutangkis harus dapat menguasainya dengan baik. Hal ini ditegaskan oleh Arisanto, dkk. (1996:3).

Seorang pemain perlu menguasai berbagai tipe pukulan yang memiliki

tingkat kesulitan yang tinggi agar lawan mengalami kesulitan dalam mengambil shuttlecock. Selain mampu menguasai teknik pukulan secara efisien dan otomatis, akurasi yang didukung oleh banyak latihan dari suatu jenis pukulan tertentu juga harus diperhatikan.

Teknik dasar dalam permainan bulutangkis harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain, karena jika seorang pemain tidak menguasai aspek ini, kemungkinannya untuk memenangkan sebuah pertandingan menjadi sangat kecil. Lebih dalam mengenai hal ini, Abdullah (1981:186) menyatakan betapa pentingnya teknik dasar atau keterampilan pokok dalam bulutangkis, seperti berikut ini:

Keterampilan dasar dalam bulutangkis harus benar-benar dipahami dan dilatih terus-menerus sehingga akhirnya dapat dikuasai dengan baik. Keterampilan dasar tersebut dapat dibagi menjadi empat aspek penting: (1) berbagai jenis pegangan raket dan servis, (2) pukulan-pukulan forehand overhead, (3) pukulan-pukulan backhand overhead, dan (4) pukulan-pukulan underhand. Tentu saja, ada berbagai macam pukulan lain, namun dengan menguasai keterampilan dasar, seseorang sudah bisa bermain bulutangkis dengan cukup baik.

Penjelasan Abdullah di atas menekankan pentingnya keterampilan dasar atau teknik bulutangkis, salah satunya adalah pukulan servis. Secara logis, tidak mungkin seorang pemain dapat bermain dengan baik dan memenangkan pertandingan jika dia tidak bisa melakukan servis dengan benar. Seorang pemula dalam bulutangkis dapat mengembangkan permainannya jika ia terlebih dahulu menguasai aspek teknik dasar, termasuk pukulan servis.

Aspek Taktik dan Strategi

Aspek lain yang sangat penting bagi pemain bulutangkis adalah taktik dan strategi dalam bertanding. Mengenai hal ini, Arisanto dan rekan-rekan (1997:3) menjelaskan bahwa:

Setiap pemain harus berupaya untuk menggunakan berbagai macam tipu daya agar pukulannya sulit ditebak oleh lawan ke mana shuttlecock akan diarahkan. Menggunakan berbagai siasat untuk membujuk lawan sehingga ia terjebak dalam pola permainan yang menguntungkan dan gampang dimatikan. Sebesar apapun aspek teknik dan kemampuan fisik pemain, tetap tidak akan memberikan hasil jika tidak dilengkapi dengan taktik yang efektif dan strategi yang baik untuk menipu lawan.

Jika penjelasan tersebut ditelaah lebih dalam, akan terlihat bahwa teori dan praktik permainan di lapangan harus selaras. Artinya, sehandal apapun teknik dan fisik seorang pemain, dia tidak akan bisa mengendalikan permainan dan memenangkan pertandingan kalau tidak menggunakan taktik dan strategi untuk menjatuhkan shuttlecock di lapangan lawan. Permainan bulutangkis sangat kompleks dan dinamis, sehingga berbagai kemungkinan bisa terjadi. Taktik dan strategi diperlukan untuk menghadapi dinamika permainan, seperti usaha untuk menipu lawan, mengatasi lawan yang memiliki teknik dan fisik yang baik, serta mencari cara untuk meraih kemenangan.

2. 1. 1 Aspek Psikologis (Mental)

Faktor lain yang tak kalah penting dalam bulutangkis atau olahraga umumnya adalah aspek mental. Pada momen-momen krusial dalam pertandingan, di mana emosi seringkali sulit diatur dan ketegangan mencapai puncaknya, sering kali menyebabkan hilangnya keterampilan fisik dari seorang atlet. Menurut Harsono (1988:123):

Hilangnya keterampilan berakibat pada penurunan teknik, kurangnya wawasan, penilaian yang tidak tepat, dan

keseimbangan yang terganggu. Tekanan yang meningkat dapat menurunkan daya tahan dan akurasi, mengakibatkan hilangnya fokus dan secara keseluruhan merusak mental. Seluruh otot bisa secara tiba-tiba bergerak melawan otot-otot antagonistik yang terlalu tegang. Gerakan atlet menjadi kaku dan lambat. Ketelitian dan presisi yang penting dalam keterampilan dan performa atletik akan hilang akibat ketegangan yang menghalangi gerakan.

Aspek psikologis, seperti ketenangan atau relaksasi, sangat penting untuk diajarkan kepada atlet pemula dalam olahraga bulutangkis. Relaksasi berfungsi sebagai alat yang esensial untuk mengontrol diri dan menjaga sikap serta keseimbangan baik secara fisik maupun mental selama pertandingan. Teknik relaksasi ini berguna untuk mengatasi kekakuan dan ketegangan, terutama saat mendekati akhir pertandingan. Dalam kegiatan sehari-hari, sangat jelas bahwa aspek mental sering kali berpengaruh besar. Seorang pemain dengan daya tahan yang kurang akan sulit untuk mengatasi rangsangan, yang dapat menyebabkan berbagai tekanan dari dalam diri. Menurut Arisanto (1997:5) berikut ini:

Semua tekanan yang ada perlu dikelola dan diterima secara sadar tanpa keluhan berlebihan. Jika seseorang tidak mampu melewati titik kritis ini, maka prinsip peningkatan intensitas latihan tidak akan bisa dilanjutkan, yang berarti latihan akan gagal mencapai kemajuan yang signifikan.

Kaitan antara faktor fisik dan psikologis dapat terlihat jelas saat pertandingan berlangsung. Seorang atlet yang tidak memiliki mental yang kukuh akan sering kali mengalami rasa tegang yang berlebihan sebelum pertandingan dimulai. Hal ini sering menimbulkan gejala psikologis yang tidak menguntungkan, seperti gemetar, telapak tangan

berkeringat, perilaku yang tidak pasti, kesulitan bernapas, bahkan rasa mual dan urgensi untuk buang air. Jika kondisi ini muncul, maka meskipun kondisi fisik optimal dan keterampilan teknik yang telah dilatih dengan keras selama berbulan-bulan menjadi tidak berharga.

Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang memanfaatkan instrumen tertentu serta analisis data berbasis angka untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Pendekatan ini dipilih dalam penelitian ini karena data yang diperoleh berbentuk angka-angka atau bersifat kuantitatif (Setyosari, 2012:42). Sedangkan pendekatan kualitatif dilakukan dalam konteks alami, dengan menganalisis data berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan di lapangan. Penelitian kuantitatif juga digunakan karena analisis datanya bersifat induktif dan berusaha untuk mendeskripsikan makna dari fakta-fakta yang relevan.

Tipe penelitian ini adalah deskriptif yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:302), penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan "apa adanya" tentang variabel, fenomena, atau keadaan tertentu, tanpa menguji hipotesis. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan variabel tertentu dengan data dalam bentuk angka yang kemudian dianalisis menggunakan metode statistik.

Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto (2006), menyebutkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti dan ditarik kesimpulannya. Sementara sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswa di SMP Negeri 3 Bandar Baru. Namun peneliti hanya memilih 25 siswa sebagai sampel.

Teknik Pengumpulan Data

1. Angket

2. Angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden. Untuk mendapatkan data terkait pembinaan prestasi siswa cabang olahraga bulutangkis SMP Negeri 3 Bandar Baru digunakan angket dengan model skala likert yang mempunyai alternatif empat jawaban dan skor sebagai berikut:

- A. Sangat setuju = Skor 4
- B. Setuju = Skor 3
- C. Tidak Setuju = Skor 2
- D. Sangat Tidak Setuju = Skor 1

3. Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, sambil bertatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau responden dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guide* (panduan wawancara) (Moh. Nazir, 2009 : 193).

Tabel 3. 1 Skala Pengukuran Likert

No	Pernyataan	Skor Positif	Skor Negatif
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai angket yang digunakan dalam penelitian ini. Untuk memperoleh data mengenai pola pembinaan prestasi olahraga bulu tangkis yang diterapkan di SMP Negeri 3 Bandar Baru., maka disajikan kisi-kisi angket sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Angket

No.	Indikator	Aspek yang Diukur	No. Item Angket	Jenis Pertanyaan
1	Program latihan yang diterapkan	Frekuensi, durasi, dan materi latihan	1 – 4	Tertutup
2	Kualifikasi dan peran pelatih	Latar belakang, sertifikasi, dan keterlibatan pelatih	5 – 7	Tertutup
3	Sarana dan prasarana latihan	Ketersediaan lapangan, raket, shuttlecock, dll.	8 – 10	Tertutup
4	Dukungan sekolah	Fasilitas, anggaran, dan dukungan kebijakan sekolah	11 – 13	Tertutup
5	Partisipasi siswa	Keikutsertaan dalam	14 – 16	Tertutup

	dalam latihan dan kejuaraan	latihan rutin dan turnamen		
6	Evaluasi dan tindak lanjut pembinaan	Sistem penilaian prestasi dan tindak lanjut	17 – 18	Tertutup
7	Kendala dalam pembinaan	Hambatan internal dan eksternal	19 – 20	Tertutup

Teknik Analisis Data

Analisis atau pengelolaan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data

No	Relevansi	Nilai	Kategori
1	Teknik Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif	$M - 0,5 < X \leq M + 0,5$	Sangat Tinggi
2	Teknik Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif	$M - 0,5 < X \leq M + 0,5$	Cukup
3	Teknik Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif	$M - 0,5 < X \leq M + 0,5$	Rendah
4	Teknik Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif	$M - 0,5 < X \leq M + 0,5$	Sangat Rendah

mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentase jawaban

F = Frekwensi

N = Jumlah Sampel

Rumus Rata-Rata (Mean)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata yang dicari

$\sum X$ = Jumlah hasil pengukuran

N = Jumlah sampel

Rumus Standar Deviasi (SD)

Standar deviasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar penyebaran data terhadap nilai rata-rata (mean). Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

Keterangan :

S = Standar deviasi

X = Skor individu

$\bar{X}$ = Rata-rata dari seluruh skor

N = Jumlah responden

Σ = Jumlah Total

Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2010) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala sebagai berikut:
Tabel 3.3 Norma Penilaian Kreativitas Guru

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2010: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola pembinaan prestasi olahraga bulu tangkis yang diterapkan di SMP Negeri 3 Bandar Baru. Berdasarkan hasil analisis angket terhadap 25 siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis, diperoleh berbagai temuan yang menjadi dasar untuk menginterpretasikan kondisi pembinaan secara menyeluruh.

1. Rata-Rata dan Penyebaran Skor Angket

Hasil rekapitulasi menunjukkan bahwa skor total seluruh responden adalah **1.536**, dengan **rata-rata (mean)** sebesar **61,44**. Ini menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki persepsi yang cukup tinggi terhadap program pembinaan yang berlangsung.

Untuk menilai seberapa merata tanggapan siswa tersebut, dilakukan perhitungan **standar deviasi**, yaitu sebesar **10,45**. Bila dibandingkan dengan rentang skor angket (skor tertinggi 80 dan skor terendah 30), maka nilai standar deviasi ini tergolong dalam **kategori penyebaran rendah** (karena $10,45 < \frac{1}{3}$ dari range = 16,67). Ini menandakan bahwa persepsi siswa relatif homogen dan tidak terlalu menyimpang dari nilai rata-rata.

2. Distribusi Kategori

Distribusi siswa berdasarkan kategori menunjukkan bahwa:

1. **11 siswa (44%)** berada pada kategori **Tinggi** (skor 62–71),
2. **7 siswa (28%)** berada pada kategori **Cukup** (skor 51–61),
3. **2 siswa (8%)** masuk kategori **Sangat Tinggi** (skor ≥ 72),
4. **4 siswa (16%)** berada pada kategori **Rendah** (skor 41–50),
5. dan **1 siswa (4%)** pada kategori **Sangat Rendah** (skor ≤ 40).

Distribusi ini memperkuat bahwa sebagian besar siswa menilai pembinaan olahraga di sekolah berjalan baik, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang merasa kurang terfasilitasi atau belum mendapatkan manfaat optimal dari pembinaan.

3. Implikasi dan Evaluasi Pembinaan

Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa program pembinaan bulu tangkis

sudah memberikan dampak positif terhadap siswa, terutama dari segi keterlibatan, partisipasi latihan, dan dukungan sekolah. Namun demikian, keberadaan siswa dalam kategori rendah hingga sangat rendah menjadi tanda perlunya **evaluasi lebih lanjut**, terutama terkait:

1. Pemerataan pembinaan untuk seluruh peserta,
2. Perbaikan sarana dan prasarana latihan,
3. Keterlibatan pelatih dalam membimbing siswa secara individual,
4. Penguatan sistem evaluasi dan tindak lanjut pembinaan.

Dengan perbaikan pada aspek-aspek tersebut, diharapkan pola pembinaan akan lebih optimal dan mampu mendorong peningkatan prestasi siswa secara merata.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 3 Bandar Baru terkait pola pembinaan prestasi olahraga bulu tangkis, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut:

Secara umum, pandangan siswa mengenai metode pembinaan bulu tangkis di sekolah tergolong tinggi, dengan rata-rata skor angket mencapai 61,44 dan deviasi standar 10,45. Sebagian besar siswa, yaitu 44%, berada di kategori tinggi, sedangkan sisanya terdistribusi di kategori cukup, sangat tinggi, rendah, dan sangat rendah.

Metode pembinaan yang diterapkan di sekolah berjalan dengan baik, terlihat dari keterlibatan pelatih dalam sesi latihan, antusiasme siswa mengikuti kegiatan, serta adanya struktur program latihan yang teratur. Namun, pelaksanaan pembinaan belum sepenuhnya merata untuk semua peserta.

4. Dari wawancara dengan guru atau pelatih, terungkap bahwa tantangan utama dalam proses pembinaan meliputi kurangnya fasilitas dan

infrastruktur, waktu latihan yang terbatas, dan motivasi siswa yang tidak konsisten. Meskipun begitu, perbaikan telah dilakukan melalui perubahan dalam latihan, penjadwalan waktu tambahan, dan pendekatan motivasi secara individu.

5. Penyebaran kategori skor angket menunjukkan bahwa masih ada sekelompok siswa yang berada di kategori rendah hingga sangat rendah. Hal ini menunjukkan perlunya

pengembangan strategi yang lebih inklusif dan berkelanjutan dalam proses pembinaan.

6. Program pembinaan bulu tangkis di SMP Negeri 3 Bandar Baru telah memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan keterampilan dan prestasi siswa, tetapi masih ada kebutuhan untuk meningkatkan pemerataan, kualitas fasilitas, dan konsistensi dalam pelatihan.

Daftar Pustaka

Arikunto, S.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi Jakarta : Rineka Cipta.

Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics. (hlm. 5)

Harsuki.(2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Haryanto. (2012). *Dasar-Dasar Permainan Bulu Tangkis*. Yogyakarta: Graha Ilmu. (hlm. 2)

Junaidi, Said. (2003). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: Universitas Negeri Semarang

Martens, Rainer. (2012). *Successful Coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics. (hlm. 35)

Nazir, Moh. (2009). *Metodologi Penelitian*. Bogor : PT Ghalia Indonesia

Saryono.”Prinsip dan Aplikasi Dalam Modifikasi

Sarana dan Prasarana Penjas.UNY.JPJI.Volume 3.03/Tahun 2008/April,2000:48-49.ISSN:0216-1699.(Accesed 20/05/15)

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. (hlm. 11)

Sujarweni, Wiratma(2014). *Metodologi penelitian*.Yogyakarta: PT.Pustaka Baru

Sukadiyanto. (2005).*Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.Universitas Negeri Yohyakarta.

Sutono. (2008). *Bermain Bulutangkis*. Semarang:CV Aneka Ilmu.

Tafaqur, M. (2012).*Pembinaan Klub Olahraga Bulutangkis*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 4(2).

Tohar. (2006). *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang: PKLO FIK Unnes

Yudiana, Yuyun DKK. (2007). *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka

Sugiyanto. (2017). *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Tohidin, D. 2007. *Adaptasi Fisiologi dalam Olahraga*. Malang: Wineka Me.

Giriwijoyo, H.Y.S.S., Sidik, D.Z. dkk. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Muhammad Muhyi Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Dan Olahraga Bulutangkis*. Surabaya: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia.

Komite Olahraga Nasional Indonesia. (2000). *Pembinaan Olahraga Prestasi*. Jakarta: KONI Pusat.

Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset

Alhusin. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV “Seti-Aji”.

Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiharto. 2014. *Fisiologi Olahraga: Teori dan Aplikasi Pembinaan Olahraga*. Malang: UM Press.

Sudjana, Nana. (2019). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.