

Abstrak

Pengaruh Metode Latihan Acak Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis

Pembimbing : Dr. Agus Mahendra, M.A

Fajar Putra Pangestu

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh metode latihan acak terhadap keterampilan bermain bulutangkis. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan desain kelompok tes awal dan tes akhir (*pre-test and post-test control group design*) terhadap 24 siswa sampel dibagi dua kelompok perlakuan dengan teknik penyapelan acak (*simple random sampling*), masing-masing kelompok terdiri dari 12 orang siswa dengan populasi siswa eskul bulutangkis yang berjumlah 24 orang. Data tes awal dan tes akhir dikumpulkan dengan menggunakan tes *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) yang telah valid dan dianalisis menggunakan uji t (*paired sample t test*). Hasil analisis sample t-test menunjukkan bahwa metode latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan di bandingkan metode latihan terpusat terhadap keterampilan bermain bulutangkis. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan acak lebih besar pengaruhnya dibandingkan metode latihan terpusat terhadap keterampilan bermain bulutangkis pada siswa eskul bulutangkis SMPN 2 Lembang.

Kata kunci: Metode latihan acak dan permainan bulutangkis.

Abstract

The Influence of Random Exercise Methods on Badminton Skills

Mentor : Dr. Agus Mahendra, M.A

Fajar Putra Pangestu

The purpose of this study was to examine the effect of randomized training methods on badminton playing skills. This research used experimental method and pre-test and post-test group design design to 24 sample students divided into two treatment groups with simple random sampling technique, each group consisting of 12 students with a population of students badminton eskul totaling 24 people. Preliminary test data and final tests were collected using a validly tested Game Performance Assessment Intrument (GPAI) test and analyzed using paired sample t test. The results of t-test sample analysis showed that randomized exercise method gave a significant influence in comparison with the method of centralized training on badminton playing skills. It can be concluded that the method of random exercise has greater influence than the centralized training method on badminton playing skills in SMPN 2 Lembang's extra-curricular students.

Key: Random Exercise Methods and Badminton Skills