



Perbandingan Efektivitas Direct Spotting Toward dan Self Check Style Dalam Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis

Muarif Arhas Putra

e-mail: muarifarhasputra@upp.ac.id

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pasir Pengaraian

Abstrak

Keterampilan teknik dasar merupakan aspek penting dalam pembinaan atlet bulutangkis, namun hasil pengamatan menunjukkan masih terdapat atlet yang memiliki keterampilan teknik dasar pada kategori kurang dan sedang. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *Direct Spotting Toward* dan *Self Check Style* terhadap keterampilan teknik dasar bulutangkis serta membandingkan peningkatan yang dihasilkan kedua metode. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-test-post-test* dua kelompok. Subjek penelitian berjumlah 32 atlet bulutangkis Kabupaten Rokan Hulu yang dibagi melalui *ranking* dan *matching* menjadi kelompok *Direct Spotting Toward* dan *Self Check Style*. Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu. Data keterampilan teknik dasar diperoleh melalui tes keterampilan bulutangkis dan dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji-*t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode memberikan pengaruh terhadap keterampilan teknik dasar bulutangkis. Peningkatan rata-rata kelompok *Direct Spotting Toward* sebesar 2,56, sedangkan *Self Check Style* sebesar 2,63. Dengan demikian, kedua metode dapat digunakan dalam latihan teknik dasar, dengan peningkatan rata-rata *Self Check Style* lebih tinggi daripada *Direct Spotting Toward*.

Kata Kunci : Lemparan Langsung ke Arah Lawan, Gaya Pemeriksaan Mandiri, Keterampilan Dasar, Bulu Tangkis

Abstract

Fundamental technical skills are an important aspect of badminton athlete development; however, observations indicated that some athletes still demonstrated low to moderate levels of fundamental technical skills. This study aimed to analyze the effects of Direct Spotting Toward and Self Check Style on fundamental badminton skills and compare the improvement produced by the two methods. A quantitative approach with a two-group pre-test-post-test design was employed. The participants were 32 badminton athletes from Rokan Hulu Regency, who were assigned through ranking and matching into Direct Spotting Toward and Self Check Style groups. The interventions were conducted for 16 sessions, three times per week. Fundamental badminton skills were assessed using a badminton skill test and analyzed using normality, homogeneity, and t-tests. The results indicated that both methods influenced fundamental badminton skills. The mean improvement was 2.56 for the Direct Spotting Toward group and 2.63 for the Self Check Style group. Thus, both methods can be applied to fundamental badminton skill training, with Self Check Style showing a higher mean improvement than Direct Spotting Toward.

Keywords : Direct Spotting Toward, Self Check Style, Fundamental skills, Badminton

Pendahuluan

Olahraga tidak hanya diarahkan pada peningkatan jumlah partisipan, tetapi juga pada peningkatan kualitas performa dan pencapaian kompetitif, sehingga pengembangan olahraga perlu dibangun melalui sistem pembinaan yang mampu mengembangkan atlet secara berkelanjutan (Green, 2005; Ibrahim, Mesnan, & Manik, 2021; Putra, Fitria, & Putri, 2018; J. G. Yu, Jeong, & Kim, 2021). Dalam konteks pembinaan prestasi, keberhasilan atlet tidak terlepas dari sistem yang mencakup proses rekrutmen, mempertahankan keterlibatan, serta pengembangan atlet ke tingkat performa yang lebih tinggi, yang perlu didukung oleh program latihan yang terorganisasi dan sistematis (Green, 2005; Ibrahim et al., 2021; J. Yu & Alibakhshi, 2025). Program latihan yang direncanakan secara sistematis berfungsi mengarahkan proses latihan menuju tujuan performa dengan mempertimbangkan prinsip latihan, adaptasi fisiologis, teknik, strategi, serta karakteristik atlet dan konteks cabang olahraga (Ibrahim et al., 2021; J. Yu & Alibakhshi, 2025). Bahkan, Green (2005) menunjukkan bahwa sistem yang efektif dalam melatih, memotivasi, dan mendukung atlet dapat menjadi prediktor keberhasilan yang lebih baik dibandingkan hanya mengandalkan identifikasi bakat, sementara J. Yu & Alibakhshi (2025) menegaskan bahwa respons terhadap latihan dapat berbeda berdasarkan karakteristik atlet, durasi latihan, dan konteks olahraga. Pencapaian prestasi olahraga memerlukan pembinaan yang tidak hanya memperluas keterlibatan atlet, tetapi juga memastikan tersedianya program latihan yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet, sehingga pemilihan metode latihan menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan keterampilan dan performa olahraga.

Sejalan dengan pentingnya program latihan yang terstruktur dalam pembinaan prestasi, penguasaan keterampilan dasar menjadi salah satu aspek penting yang menentukan kemampuan pemain bulutangkis dalam melakukan permainan secara efektif dan efisien (Ali & Siong, 2023; Hidayat, Yudiana, Hambali, & Nugraha, 2022). Keterampilan dasar bulutangkis mencakup grip, posisi siap, footwork, dan stroke yang saling melengkapi, sedangkan penguasaan teknik dasar seperti high service dan clear lob menjadi landasan bagi pengembangan keterampilan pada tahap berikutnya serta penguasaan teknik yang lebih kompleks (Ali & Siong, 2023; Hidayat et al., 2022). Penguasaan teknik tersebut juga perlu memperhatikan kualitas gerakan, karena pelaksanaan pukulan dalam bulutangkis melibatkan koordinasi persiapan tubuh, pergerakan kaki, gerakan raket, posisi tubuh saat memukul, serta kontak antara raket dan shuttlecock, sementara teknik net shot misalnya memerlukan pengendalian posisi tubuh, stabilitas tungkai, kecepatan ayunan, dan penempatan kembali posisi setelah pukulan (Hidayat et al., 2022). Keterampilan teknik dasar tidak cukup hanya dikuasai secara konseptual, tetapi perlu dikembangkan melalui latihan yang memungkinkan atlet menstandarisasi dan memperbaiki kualitas setiap gerakan secara berulang, karena penguasaan teknik dasar menjadi fondasi bagi peningkatan keterampilan dan performa bulutangkis yang lebih kompleks (Ali & Siong, 2023; Hidayat et al., 2022).

Kebutuhan terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar tersebut belum sepenuhnya tercermin pada kondisi atlet bulutangkis di Kabupaten Rokan Hulu, sehingga diperlukan perhatian terhadap permasalahan yang terjadi dalam proses pembinaannya. Berdasarkan observasi langsung peneliti dan informasi dari pelatih yang masih aktif melatih atlet bulutangkis Kabupaten Rokan Hulu, rendahnya prestasi bulutangkis di daerah tersebut berkaitan dengan masih rendahnya kemampuan teknik dasar atlet, yang terlihat pada beberapa aspek keterampilan permainan. Pada teknik pegangan raket, atlet ditemukan mengalami kesulitan dalam mempertahankan kekuatan pegangan, mengganti pegangan sesuai situasi, dan menggunakan tenaga pergelangan tangan, sedangkan pada service masih ditemukan pukulan yang kurang terkontrol, tidak tepat sasaran, tidak melewati net, atau jatuh di luar area service lawan. Permasalahan serupa juga terlihat pada smash, drive, dan dropshot, terutama berupa kurangnya power smash, ketidakakuratan arah pukulan, serta shuttlecock yang tidak tepat

mengenai senar raket. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan yang dihadapi atlet bukan sekadar kebutuhan untuk meningkatkan intensitas latihan, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana proses latihan dirancang untuk memperbaiki kualitas teknik dasar secara tepat, sehingga pemilihan metode latihan menjadi kebutuhan yang relevan untuk diteliti.

Temuan mengenai rendahnya keterampilan teknik dasar atlet tersebut menunjukkan bahwa perbaikan kemampuan tidak cukup hanya dilakukan melalui penambahan latihan, tetapi membutuhkan pemilihan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik tugas dan kebutuhan atlet. Young et al., (2023) menjelaskan bahwa tidak semua aktivitas latihan memiliki nilai yang sama dalam pengembangan keterampilan, karena keterlibatan proses kognitif secara sadar pada aktivitas latihan yang kritis berkaitan dengan perolehan keterampilan yang lebih optimal. oleh karena itu, latihan perlu diarahkan pada tugas yang benar-benar penting dan menantang bagi perkembangan atlet. Selain itu, proses latihan yang efektif perlu memberikan ruang bagi atlet untuk merencanakan pendekatan terhadap tugas, memantau pelaksanaan, serta mengevaluasi kekuatan dan kelemahan setelah latihan sehingga hasil evaluasi dapat digunakan untuk menentukan upaya pembelajaran berikutnya (Young et al., 2023). Hal tersebut sejalan dengan Rogowska, Tataruch, Niedźwiecki, & Wojciechowska-Maszkowska (2022) yang menunjukkan bahwa atlet dengan pengalaman *deliberate practice* melalui latihan yang terstruktur dan individual memiliki karakteristik self-efficacy yang lebih tinggi, sementara self-efficacy berkaitan dengan kemampuan bertahan lebih lama, mengerahkan usaha lebih besar, dan menghadapi tugas yang lebih kompleks. Dengan demikian, pemilihan metode latihan menjadi komponen penting dalam pembinaan atlet karena metode yang dirancang secara tepat perlu tidak hanya mengarahkan pengulangan gerak, tetapi juga mendukung keterlibatan aktif, pengaturan diri, dan penyesuaian latihan terhadap kebutuhan atlet.

Kebutuhan untuk memilih metode latihan yang tepat sebagaimana dijelaskan pada paragraf sebelumnya menjadi semakin penting karena Direct Spotting Toward dan Self Check Style memiliki karakteristik pelaksanaan yang berbeda dalam proses pembelajaran keterampilan. Direct Spotting Toward merupakan pendekatan bantuan langsung yang melibatkan pelatih atau teman latihan untuk membantu, mengoreksi, dan mengarahkan gerakan atlet, sehingga proses latihan menekankan dukungan dan kerja sama dalam penguasaan teknik; pendekatan ini dilaporkan dapat membantu atlet memahami dan mempraktikkan rangkaian gerakan teknik dasar dengan lebih baik (Putra et al., 2018). Sebaliknya, Self Check Style memberikan tanggung jawab yang lebih besar kepada atlet untuk menentukan tingkat kesulitan latihan, menilai kemampuan sendiri, serta membandingkan pelaksanaan gerakan dengan kriteria yang telah ditetapkan sehingga atlet memperoleh umpan balik intrinsik (Putra et al., 2018). Perbedaan tersebut sejalan dengan prinsip *Teaching Styles* dalam pendidikan jasmani yang menekankan bahwa pemilihan gaya mengajar perlu mempertimbangkan analisis situasi dan tujuan pembelajaran, sementara penggunaan gaya yang lebih beragam dapat meningkatkan keterlibatan dan kepuasan peserta didik (Cuellar-Moreno, 2016). Dengan karakteristik yang kontras Direct Spotting Toward lebih menekankan bantuan dan koreksi selama latihan, sedangkan Self Check Style memberikan porsi tanggung jawab dan evaluasi yang lebih besar kepada atlet kedua metode menjadi relevan untuk dibandingkan guna mengetahui pendekatan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bulutangkis.

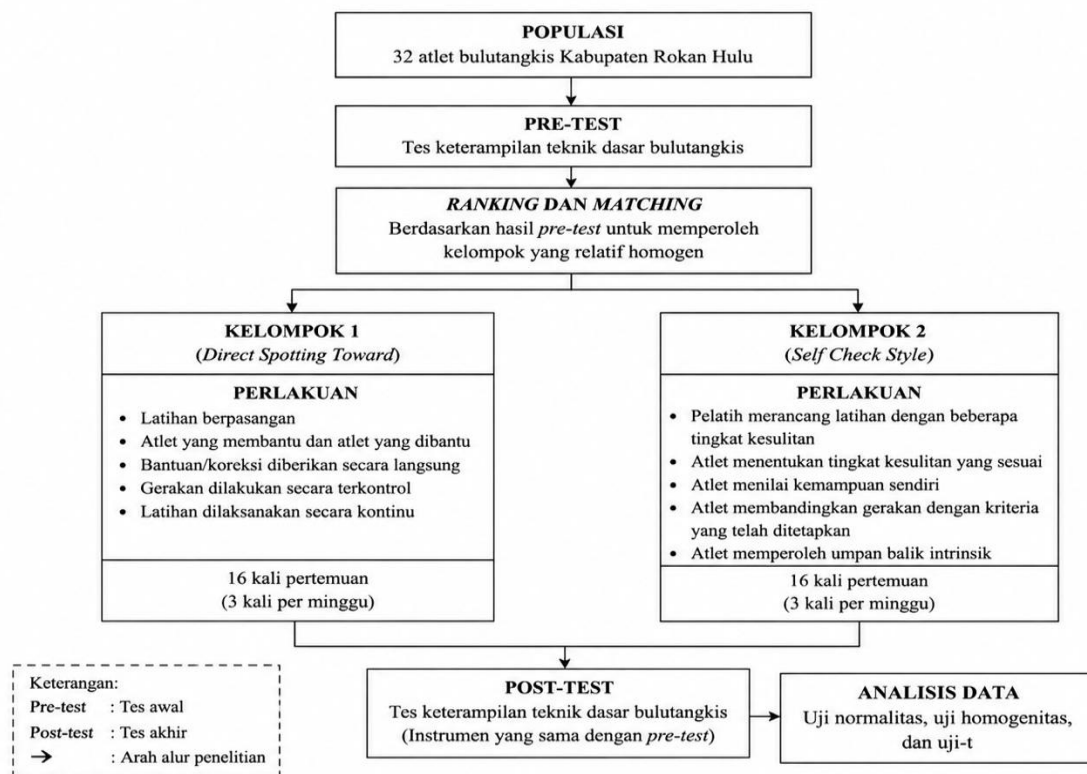
Meskipun kedua metode tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, penelitian mengenai efektivitas gaya mengajar berbasis *self-check* dan gaya yang lebih berpusat pada instruksi langsung masih menunjukkan ruang untuk dikaji lebih lanjut pada konteks keterampilan olahraga tertentu. Penelitian Patmanoglou et al. (2008) menunjukkan bahwa *self-check style* menghasilkan performa motorik dan sikap terhadap tenis yang lebih baik dibandingkan *command style* pada siswa sekolah dasar, sementara kajian Abdhi, Kristiyandaru,

& Priambodo, (2021) menunjukkan bahwa *self-check style* memiliki berbagai manfaat dalam pembelajaran pendidikan jasmani tetapi penerapannya masih belum banyak dilakukan oleh guru. Namun, temuan tersebut terutama diperoleh pada pembelajaran tenis dan konteks pendidikan jasmani sekolah, sehingga belum secara langsung menjelaskan bagaimana *self-check* dibandingkan dengan pendekatan bantuan langsung (*Direct Spotting Toward*) dalam penguasaan keterampilan teknik dasar bulutangkis pada atlet. Kondisi tersebut menjadi penting karena penelitian yang menjadi dasar penelitian ini menunjukkan bahwa baik *Direct Spotting Toward* maupun *Self Check Style* sama-sama memberikan pengaruh terhadap keterampilan teknik dasar bulutangkis, tetapi *Self Check Style* menunjukkan peningkatan rata-rata yang sedikit lebih tinggi dibandingkan *Direct Spotting Toward*, yaitu 2,63 dibandingkan 2,56. Dengan demikian, masih diperlukan bukti empiris yang secara langsung membandingkan kedua metode dalam konteks latihan teknik dasar bulutangkis untuk menentukan pendekatan yang lebih efektif, sehingga hasil penelitian dapat memberikan dasar yang lebih spesifik bagi pemilihan metode latihan oleh pelatih.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis pengaruh *Direct Spotting Toward* terhadap keterampilan teknik dasar bulutangkis atlet; (2) menganalisis pengaruh *Self Check Style* terhadap keterampilan teknik dasar bulutangkis atlet; dan (3) membandingkan efektivitas kedua metode tersebut dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bulutangkis atlet Kabupaten Rokan Hulu.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-test-post-test dua kelompok, yang bertujuan membandingkan peningkatan keterampilan teknik dasar bulutangkis setelah diberikan perlakuan menggunakan *Direct Spotting Toward* dan *Self Check Style*. Penelitian dilaksanakan di PB Okak Mandiri dan PB Fortuna Kabupaten Rokan Hulu dengan melibatkan 32 atlet bulutangkis, yang terdiri atas atlet laki-laki dan perempuan pada nomor tunggal, ganda, dan ganda campuran; seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian dan selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok melalui proses *ranking* dan *matching*.



Gambar 1. Desain Penelitian pretest – posttest Group Design

Sebelum perlakuan, seluruh atlet diberikan pre-test untuk memperoleh data awal keterampilan teknik dasar bulutangkis, kemudian hasil tes digunakan untuk melakukan *ranking* dan *matching* sehingga kedua kelompok memiliki kondisi awal yang relatif homogen. Kelompok pertama memperoleh latihan Direct Spotting Toward, sedangkan kelompok kedua memperoleh latihan Self Check Style, dan masing-masing kelompok mengikuti perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Setelah seluruh perlakuan selesai, kedua kelompok diberikan post-test untuk memperoleh data akhir dan mengetahui perubahan keterampilan teknik dasar bulutangkis.

Data penelitian dianalisis secara bertahap untuk mengetahui perubahan keterampilan teknik dasar bulutangkis setelah penerapan metode Direct Spotting Toward dan Self Check Style. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas Lilliefors dan uji homogenitas untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis parametrik. Selanjutnya, uji-*t* digunakan untuk mengetahui perubahan keterampilan teknik dasar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok.

Untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara Direct Spotting Toward dan Self Check Style, analisis dilakukan dengan membandingkan perubahan skor keterampilan teknik dasar antara kedua kelompok setelah memperoleh perlakuan. Perbandingan tersebut digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar antara kelompok yang memperoleh Direct Spotting Toward dan kelompok yang memperoleh Self Check Style. Dengan demikian, analisis data tidak hanya digunakan untuk mengetahui perubahan keterampilan pada masing-masing kelompok, tetapi juga untuk memberikan dasar statistik dalam menjawab tujuan penelitian mengenai perbandingan efektivitas kedua metode latihan.

Hasil

Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar bulutangkis pada

kedua kelompok masih berada pada rentang kategori kurang hingga sedang. Pada kelompok yang memperoleh perlakuan *Direct Spotting Toward*, dari 16 atlet terdapat 3 atlet (18,75%) yang berada pada interval skor 4–6 dengan kategori kurang, 10 atlet (62,5%) pada interval 7–9 dengan kategori sedang, dan 3 atlet (18,75%) pada interval 10–12 dengan kategori baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet pada kelompok *Direct Spotting Toward* berada pada kategori sedang sebelum diberikan perlakuan. Hasil pengukuran awal memberikan gambaran bahwa masih terdapat ruang untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar melalui perlakuan latihan yang diberikan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis Kelompok *Direct Spotting Toward*

No.	Interval Skor	Pre-test (%)	Post-test (%)
1	13–15	0	12,50
2	10–12	18,75	50,00
3	7–9	62,50	43,75
4	4–6	18,75	0
5	0–3	0	0
Jumlah		100	100

Setelah diberikan perlakuan, distribusi keterampilan teknik dasar pada kelompok *Direct Spotting Toward* menunjukkan perubahan ke arah kategori yang lebih tinggi. Pada tes akhir, sebanyak 7 atlet (43,75%) berada pada interval skor 7–9 dengan kategori sedang, 8 atlet (50%) berada pada interval 10–12 dengan kategori baik, dan 2 atlet (12,5%) berada pada interval 13–15 dengan kategori baik sekali. Perubahan distribusi tersebut menunjukkan bahwa setelah perlakuan tidak terdapat lagi atlet pada interval skor 4–6, sedangkan sebagian atlet mencapai kategori baik dan baik sekali. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan kemampuan teknik dasar pada kelompok yang memperoleh latihan *Direct Spotting Toward* setelah pelaksanaan perlakuan.

Tabel 2. Distribusi Persentase Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis Kelompok *Self Check Style*

No.	Interval Skor	Pre-test (%)	Post-test (%)
1	13–15	0	6,25
2	10–12	0	37,50
3	7–9	43,75	50,00
4	4–6	56,25	6,25
5	0–3	0	0
Jumlah		100	100

Pada kelompok *Self Check Style*, hasil pengukuran awal menunjukkan kondisi keterampilan teknik dasar yang relatif masih berada pada kategori kurang dan sedang. Dari 16 atlet, sebanyak 9 atlet (56,25%) berada pada interval skor 4–6 dengan kategori kurang, sedangkan 7 atlet (43,75%) berada pada interval 7–9 dengan kategori sedang. Setelah perlakuan, distribusi skor berubah menjadi 1 atlet (6,25%) pada interval 4–6 dengan kategori kurang, 8 atlet (50%) pada interval 7–9 dengan kategori sedang, 6 atlet (37,5%) pada interval 10–12 dengan kategori baik, dan 1 atlet (6,25%) pada interval 13–15 dengan kategori baik sekali. Perubahan distribusi tersebut menunjukkan adanya peningkatan kategori keterampilan teknik dasar pada kelompok yang memperoleh perlakuan *Self Check Style*.

Tabel 3. Perbandingan Rata-Rata Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis

Kelompok	Mean Pre-test	Mean Post-test	Selisih Peningkatan
Direct Spotting Toward	7,44	10,00	2,56

Self Check Style	6,50	9,13	2,63
------------------	------	------	------

Untuk memastikan perubahan keterampilan tersebut melalui pengujian statistik, data hasil tes awal dan tes akhir dianalisis menggunakan uji hipotesis sebagaimana prosedur analisis yang ditetapkan dalam penelitian. Hasil pengujian menunjukkan bahwa *Direct Spotting Toward* memiliki nilai *t* hitung sebesar 8,97 yang lebih besar daripada *t* tabel sebesar 1,75, sedangkan *Self Check Style* memiliki nilai *t* hitung sebesar 9,06 yang juga lebih besar daripada *t* tabel sebesar 1,75. Berdasarkan hasil tersebut, laporan penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh *Direct Spotting Toward* dan *Self Check Style* terhadap keterampilan teknik dasar bulutangkis. Kedua metode menunjukkan hasil pengujian yang mendukung adanya perbedaan yang signifikan keterampilan teknik dasar setelah perlakuan.

Tabel 4. Hasil Uji Beda Masing-masing Kelompok Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis

Kelompok	t hitung	t tabel	Keputusan
Direct Spotting Toward	8,97	1,75	Signifikan
Self Check Style	9,06	1,75	Signifikan

Tabel 5. Hasil Uji t Kedua Kelompok

Comparison	Mean difference	t	df	p	Interpretation
Self Check Style – Direct Spotting Toward	0.07	0.17	30	.865	Not significant

Perbandingan hasil kedua kelompok selanjutnya dilakukan dengan melihat perubahan nilai rata-rata keterampilan teknik dasar antara tes awal dan tes akhir. Pada kelompok *Direct Spotting Toward*, nilai rata-rata meningkat dari 7,44 pada *pre-test* menjadi 10,00 pada *post-test*, dengan selisih peningkatan sebesar 2,56, sedangkan pada kelompok *Self Check Style* nilai rata-rata meningkat dari 6,50 menjadi 9,13, dengan selisih peningkatan sebesar 2,63. Selisih peningkatan pada kelompok *Self Check Style* lebih besar daripada kelompok *Direct Spotting Toward*, yaitu 2,63 dibandingkan 2,56, sehingga laporan penelitian menyatakan bahwa *Self Check Style* lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bulutangkis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode memberikan perbedaan yang signifikan keterampilan teknik dasar, dengan peningkatan rata-rata yang lebih tinggi pada kelompok *Self Check Style*.

Berdasarkan Tabel 5, terlihat bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan keterampilan teknik dasar bulutangkis setelah diberikan perlakuan. Kelompok *Direct Spotting Toward* menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 7,44 pada *pre-test* menjadi 10,00 pada *post-test*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 2,56 poin, sedangkan kelompok *Self Check Style* meningkat dari 6,50 menjadi 9,13 dengan rata-rata peningkatan sebesar 2,63 poin. Perbandingan skor peningkatan menunjukkan selisih rata-rata sebesar 0,07 poin antara *Self Check Style* dan *Direct Spotting Toward*. Hasil uji *t* independen terhadap skor peningkatan menunjukkan nilai $t(30) = 0,17$ dengan $p = .865$, sehingga perbedaan peningkatan antara kedua kelompok tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, meskipun kelompok *Self Check Style* memiliki peningkatan rata-rata yang sedikit lebih tinggi secara deskriptif, kedua metode menunjukkan peningkatan keterampilan teknik dasar bulutangkis yang relatif serupa dan belum terdapat bukti statistik yang menunjukkan perbedaan efektivitas antara kedua pendekatan tersebut. Selanjutnya dilaksanakan uji untuk peningkatan masing-masing kelompok dan dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Perbandingan Gain Score Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis

Kelompok	n	Pre-test, M	Post-test, M	Gain Score, M
Direct Spotting Toward	16	7.44	10.00	2.56

Self Check Style	16	6.50	9.13	2.63
Selisih				0.07

Berdasarkan hasil analisis *gain score*, kedua kelompok menunjukkan peningkatan keterampilan teknik dasar bulutangkis setelah diberikan perlakuan. Kelompok Direct Spotting Toward mengalami peningkatan rata-rata sebesar 2,56 poin, dari skor pre-test 7,44 menjadi 10,00 pada post-test, sedangkan kelompok Self Check Style menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 2,63 poin, dari 6,50 menjadi 9,13. Dengan demikian, secara deskriptif, peningkatan rata-rata pada kelompok Self Check Style lebih tinggi sebesar 0,07 poin dibandingkan kelompok Direct Spotting Toward. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kedua pendekatan pembelajaran menghasilkan perubahan positif pada keterampilan teknik dasar bulutangkis, meskipun besarnya peningkatan rata-rata antarkelompok relatif kecil. Hasil ini memberikan gambaran bahwa baik Direct Spotting Toward maupun Self Check Style dapat digunakan dalam proses pembinaan keterampilan teknik dasar, sementara perbedaan efektivitas antarkelompok perlu ditentukan melalui pengujian statistik langsung terhadap *gain score* berdasarkan data individual.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan awal keterampilan teknik dasar bulutangkis pada kedua kelompok masih berada pada rentang kategori kurang hingga sedang, sehingga kondisi awal tersebut menjadi dasar penting dalam memahami perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Pada kelompok *Direct Spotting Toward*, sebagian besar atlet berada pada interval skor 7–9 dengan persentase 62,50%, sedangkan pada kelompok *Self Check Style* sebagian besar atlet berada pada interval skor 4–6 dengan persentase 56,25%. Kondisi tersebut relevan dengan karakteristik bulutangkis yang menuntut penguasaan keterampilan teknis sekaligus kemampuan fisik yang mendukung pelaksanaan gerak secara efektif, sehingga peningkatan performa tidak dapat dilepaskan dari proses latihan yang spesifik dan terarah (Ma et al., 2024; Wang, Yee Guan, Amri, Kamalden, & Gao, 2025). Selain itu, Tzetzis & Votsis, (2006) menunjukkan bahwa pemberian informasi mengenai pelaksanaan teknik dan kesalahan gerak dapat memengaruhi proses akuisisi keterampilan bulutangkis, dengan efektivitas umpan balik yang berbeda bergantung pada karakteristik keterampilan yang dipelajari. Kondisi awal atlet yang masih berada pada kategori kurang hingga sedang memperlihatkan pentingnya penerapan latihan yang memberikan stimulus terarah terhadap pengembangan keterampilan teknik dasar.

Kondisi awal tersebut selanjutnya mengalami perubahan setelah kelompok atlet memperoleh perlakuan Direct Spotting Toward, yang ditunjukkan melalui pergeseran distribusi skor menuju kategori keterampilan yang lebih tinggi. Setelah perlakuan, tidak terdapat lagi atlet pada interval skor 4–6, sedangkan 50,00% atlet berada pada interval 10–12 dan 12,50% mencapai interval 13–15. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang diberikan selama periode intervensi dapat diikuti dengan peningkatan kemampuan teknik dasar, sejalan dengan temuan Ma et al., (2025) bahwa program latihan yang dirancang secara sistematis pada pemain bulutangkis dapat meningkatkan berbagai komponen performa yang berkaitan dengan kemampuan bermain. Temuan tersebut juga sejalan dengan Wang et al., (2025) yang menunjukkan bahwa program latihan yang disesuaikan dengan tuntutan fisik dan teknis bulutangkis dapat memberikan peningkatan pada performa yang berkaitan dengan keterampilan olahraga. Dalam konteks *Direct Spotting Toward*, peningkatan tersebut dapat dipahami sebagai hasil dari proses latihan yang melibatkan bantuan dan koreksi selama pelaksanaan gerakan, sebagaimana karakteristik metode dalam laporan penelitian. Perubahan distribusi skor pada kelompok Direct Spotting Toward menunjukkan bahwa metode tersebut dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bulutangkis.

Peningkatan juga ditemukan pada kelompok Self Check Style, meskipun kelompok ini memiliki distribusi kemampuan awal yang berbeda dari kelompok Direct Spotting Toward.

Setelah perlakuan, persentase atlet pada interval skor 4–6 menurun dari 56,25% menjadi 6,25%, sedangkan 37,50% atlet berada pada interval 10–12 dan 6,25% mencapai interval 13–15. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa proses latihan yang memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengevaluasi pelaksanaan gerakanya dapat diikuti dengan peningkatan keterampilan, yang secara konseptual berkaitan dengan pentingnya informasi mengenai kesalahan dan koreksi dalam proses pembelajaran keterampilan bulutangkis (Tzetzis & Votsis, 2006). Temuan ini juga sejalan dengan hasil kajian. Ma et al., (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi latihan yang diberikan secara terstruktur dapat memberikan pengaruh terhadap performa spesifik bulutangkis, termasuk keterampilan *front-court* dan *back-court*. Dalam laporan penelitian, *Self Check Style* memberikan tanggung jawab yang lebih besar kepada atlet untuk menentukan tingkat kesulitan latihan dan membandingkan pelaksanaan gerak dengan kriteria yang telah ditentukan. Peningkatan distribusi skor pada kelompok *Self Check Style* memperkuat pandangan bahwa latihan yang melibatkan proses evaluasi terhadap pelaksanaan gerak dapat menjadi alternatif dalam pengembangan keterampilan teknik dasar bulutangkis.

Peningkatan pada kedua kelompok kemudian diperkuat oleh hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan adanya pengaruh masing-masing metode terhadap keterampilan teknik dasar bulutangkis. Hasil laporan menunjukkan bahwa nilai t hitung pada kelompok *Direct Spotting Toward* lebih besar daripada t tabel, demikian pula nilai t hitung pada kelompok *Self Check Style* lebih besar daripada t tabel, sehingga laporan menyimpulkan bahwa kedua metode memberikan pengaruh terhadap keterampilan teknik dasar bulutangkis. Temuan tersebut sejalan dengan Tzetzis & Votsis, (2006) yang menemukan bahwa bentuk pemberian informasi teknik dan kesalahan dapat meningkatkan skor keterampilan bulutangkis, meskipun efektivitas umpan balik dipengaruhi oleh tingkat kesulitan keterampilan yang dipelajari. Hasil tersebut juga konsisten dengan meta-analisis Ma et al., (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi latihan pada pemain bulutangkis dapat memberikan peningkatan pada sejumlah indikator performa dibandingkan kondisi pembanding, meskipun jenis latihan dan karakteristik hasil yang diukur berbeda antarpelelitian. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa perubahan keterampilan tidak hanya terlihat secara deskriptif melalui distribusi skor, tetapi juga didukung oleh hasil pengujian statistik dalam masing-masing kelompok. Temuan tersebut selanjutnya menjadi dasar untuk membahas perbedaan besarnya peningkatan yang diperoleh kedua metode.

Perbandingan hasil kedua kelompok menunjukkan bahwa kedua metode sama-sama menghasilkan peningkatan keterampilan, tetapi besarnya peningkatan rata-rata yang dilaporkan berbeda. Kelompok *Direct Spotting Toward* mengalami peningkatan rata-rata sebesar 2,56, sedangkan kelompok *Self Check Style* mengalami peningkatan rata-rata sebesar 2,63, sehingga secara deskriptif peningkatan pada kelompok *Self Check Style* lebih tinggi. Perbedaan tersebut dapat dikaitkan dengan karakteristik proses latihan, karena *Self Check Style* dalam penelitian ini memberikan tanggung jawab yang lebih besar kepada atlet untuk menentukan tingkat kesulitan dan mengevaluasi pelaksanaan gerakanya, sedangkan *Direct Spotting Toward* menempatkan bantuan dan koreksi dari pelatih atau pasangan latihan sebagai bagian dari proses latihan. Perspektif tersebut memperoleh dukungan dari Tzetzis & Votsis, (2006) yang menunjukkan bahwa bentuk informasi dan umpan balik yang diberikan selama latihan dapat memengaruhi akuisisi keterampilan bulutangkis, serta Ma et al., (2024) yang menunjukkan bahwa karakteristik intervensi latihan berhubungan dengan hasil performa spesifik pada pemain bulutangkis. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan kecenderungan peningkatan rata-rata yang lebih tinggi pada *Self Check Style*, tetapi pernyataan mengenai keunggulan efektivitas secara statistik perlu didasarkan pada hasil uji perbandingan antar-kelompok, bukan semata-mata pada perbedaan nilai rata-rata.

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Direct Spotting Toward memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bulutangkis atlet Kabupaten Rokan Hulu. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai t hitung sebesar 8,97 yang lebih besar daripada t tabel sebesar 1,75, sehingga laporan penelitian menyatakan terdapat pengaruh metode Direct Spotting Toward terhadap keterampilan teknik dasar bulutangkis. Self Check Style juga memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bulutangkis atlet Kabupaten Rokan Hulu. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai t hitung sebesar 9,06 yang lebih besar daripada t tabel sebesar 1,75, sehingga terdapat pengaruh metode Self Check Style terhadap keterampilan teknik dasar bulutangkis.

Terdapat perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bulutangkis antara kedua metode berdasarkan perbandingan rata-rata peningkatan skor. Kelompok Direct Spotting Toward mengalami peningkatan rata-rata sebesar 2,56, sedangkan kelompok Self Check Style mengalami peningkatan rata-rata sebesar 2,63, sehingga peningkatan rata-rata pada kelompok Self Check Style lebih tinggi daripada kelompok Direct Spotting Toward. Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian yang dilaporkan, Self Check Style menunjukkan peningkatan rata-rata yang lebih tinggi dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bulutangkis dibandingkan Direct Spotting Toward.

Daftar Pustaka

- Abdhi, M. I., Kristiyandaru, A., & Priambodo, A. (2021). Self-Check Teaching Style for Physical Education Teachers: A Literature Review. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 66–72. <https://doi.org/10.17509/tegar.v4i2.33350>
- Ali, S. K. B. S., & Siong, N. U. (2023). Effectiveness of a comprehensive module in improving serving skills and lob shots during badminton training. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(5), 1130–1141. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.05141>
- Cuellar-Moreno, M. (2016). Effects of the command and mixed styles on student learning in primary education. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1159–1168. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.04186>
- Green, B. C. (2005). Sport Development Theory Building Sport Programs to Optimize Athlete Recruitment, Retention, and Transition: Toward a Normative Theory of Sport Development. In *Journal of Sport Management* (Vol. 19).
- Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., & Nugraha, R. (2022). Reliability and Factorial Validity of Badminton Basic Skill among Badminton Beginner Athletes: A Preliminary Study. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 922–931. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100508>
- Ibrahim, Mesnan, & Manik, S. (2021). Development of Exercise Program Application. *Journal of Physics: Conference Series*. IOP Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1811/1/012119>
- Ma, S., Soh, K. G., Japar, S. B., Liu, C., Luo, S., Mai, Y., ... Zhai, M. (2024). Effect of core strength training on the badminton player's performance: A systematic review & meta-analysis. *PLoS ONE*, 19(6 June). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0305116>
- Ma, S., Xue, W., Soh, K. G., Liu, H., Xu, F., Sun, M., ... Wang, X. (2025). Effects of physical training programs on healthy badminton players' performance: a systematic review and meta-analysis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01199-y>
- Putra, M. A., Fitria, R., & Putri, R. E. (2018). Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Persentase Lemak Tubuh Wanita Menopause Penderita Obesitas. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(1), 158–166. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.417>
- Rogowska, A. M., Tataruch, R., Niedźwiecki, K., & Wojciechowska-Maszkowska, B. (2022). The Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship between Approach Motivational System

- and Sports Success among Elite Speed Skating Athletes and Physical Education Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052899>
- Tzetzis, G., & Votsis, E. (2006, February). Three feedback methods in acquisition and retention of badminton skills. *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 102, pp. 275–284. <https://doi.org/10.2466/PMS.102.1.275-284>
- Wang, T., Yee Guan, N., Amri, S., Kamalden, T. F., & Gao, Z. (2025). Effects of resistance training on performance in competitive badminton players: a systematic review. *Frontiers in Physiology*, Vol. 16. Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1548869>
- Young, B. W., Wilson, S. G., Hoar, S., Bain, L., Siekańska, M., & Baker, J. (2023). On the self-regulation of sport practice: Moving the narrative from theory and assessment toward practice. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1089110>
- Yu, J., & Alibakhshi, G. (2025). Modeling the relationships among physical education teachers' technological pedagogical content knowledge, technology integration self-efficacy, employability, and the mediating role of job passion. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-06755-7>
- Yu, J. G., Jeong, Y. D., & Kim, S. K. (2021). Verifying the effectiveness of sports event policies for a city's sustainable growth: Focusing on the multiple effects. *Sustainability (Switzerland)*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/su13063285>