

## *Evaluation of Training Principle Implementation in PB All Star 2019*

### **Evaluasi Pelaksanaan Prinsip Latihan pada PB All Star Karanganyar Tahun 2019**

Rhizoma Dwi Prabowo<sup>1</sup>, Sapta Kunta Purnama<sup>2</sup>, Islahuzzaman Nuryadin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Sebelas Maret

Email : Rhizomadwiprabowo@gmail.com<sup>1</sup>, saptakunta\_p@yahoo.com<sup>2</sup>, mase.ior2004@staff.uns.ac.id<sup>3</sup>

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p><i>Article history:</i> Received December 28,2023 Revised December 29, 2023 Accepted December 29,2023</p> <p><b>Keywords:</b> Evaluation Training Principles PB ALL STAR</p>	<p><i>Badminton is a sport that is popular with many people. The aim of this research is to determine the general implementation of training principles. This research uses a qualitative approach to program evaluation. Data collection is done by observation ,intervention, and documentation. Based on the result of the research that has been taken, it can be concluded. 1) the progressive principle in PB ALL STAR Karanganyar has run well and the training program is in accordance with the applied training principles. 2 )the principle of Overload has run quite well, because the needs of athletes are different and cannot be compared to the needs of the training program above the athlete's ability. 3) the principle of reversibility is going well because the coach has determined an exercise program to restore the athlete's technique or physicality. 4) The principle of specificty has run quite well because the specificty training program is only carried out before the race and does not use training periods. 5) the principle of individual traits has gone well because grouping of athletes based on the ability of athletes not use age groups. The conclusion from the result of the research and discussion is that the the club of PB ALL STAR Karanganyar has implemented the principles of training well, but there are obstacles to determining the overload load for each athelete is not good enough and special training using training periods is nit maximally used properly. Because it can hamper the achievement of athletes PB ALL STAR Karanganyar</i></p>
	<b>ABSTRAK</b>
<p><b>Kata Kunci:</b> Evaluasi Prinsip Latihan PB ALL STAR</p>	<p>Bulutangkis menjadi olahraga yang banyak digemari masyarakat. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan prinsip latihan secara umum. Penelitian ini menggunakan metode evaluasi program pendekatan kualitatif. Analisis data dengan menggunakan model evaluasi <i>formative</i>. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diambil dapat disimpulkan, 1) prinsip <i>progressif</i> di PB ALL STAR Karanganyar sudah berjalan dengan baik dan Program latihan sudah sesuai dengan prinsip latihan yang sudah diterapkan. 2) prinsip <i>Overload</i> sudah berjalan dengan cukup baik, karena kebutuhan atlet berbeda beda dan tidak bisa disamakan untuk kebutuhan program latihan diatas kemampuan atlet. 3) prinsip <i>reversibility</i> sudah berjalan dengan baik karena pelatih telah menentukan program latihan untuk mengembalikan teknik atau fisik atlet. 4) prinsip <i>specificity</i> sudah berjalan dengan cukup baik dikarenakan program latihan kekhususan hanya dilaksanakan sebelum lomba dan tidak menggunakan periodesasi latihan. 5) prinsip <i>trait individu</i> sudah berjalan dengan baik karena pengelompokan atlet berdasarkan kemampuan atlet tidak</p>

<p><b>Corresponding Author:</b> Rhizoma Dwi Prabowo, Universitas Sebelas Maret, Email: Rhizomadwiprabowo@gmail .com</p>	<p>menggunakan kelompok umur. Simpulan menunjukkan bahwa <i>ALL STAR</i> Karanganyar telah melaksanakan prinsip-prinsip latihan dengan baik, tetapi adanya hambatan untuk menentukan beban <i>overload</i> untuk setiap atlet belum cukup baik dan latihan khusus dengan menggunakan periodisasi latihan belum maksimal digunakan dengan baik.</p>
<p style="text-align: center;">This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/">CC BY-NC</a> license. </p>	

## PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah olahraga yang terkenal di Indonesia. Olahraga bulutangkis sangat menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, baik pria maupun wanita memainkan olahraga bulutangkis di dalam atau di luar ruangan sebagai rekreasi juga sebagai ajang persaingan (Fitriadi & Barlian, 2019). Olahraga bulutangkis pada masa sekarang tidak hanya untuk olahraga rekreasi akan tetapi menjadi olahraga prestasi, oleh karena itu tidak heran apabila di dalam permainan bulutangkis para pemain dituntut prestasi setinggi-tingginya. Tuntutan prestasi tersebut harus yang tinggi, dan perlu dilakukan latihan yang lebih efektif serta efisien, terutama dalam metode latihan, sehingga penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna (Hakim, 2020).

Bulutangkis sebagai cabang olahraga prestasi merupakan olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk smash, refleks, kecepatan merubah arah serta membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik. Olahraga bulutangkis hamper sama dengan olahraga permainan yang lain, dimana seseorang agar dapat bermain harus menguasai terlebih dahulu teknik -teknik dasar dan prinsip latihan permainan yang dipergunakan (Asnaldi, 2016). Teknik - teknik dasar dan prinsip latihan tersebut mempunyai karakteristik yang sesuai dengan bentuk permainannya. Permainan bulutangkis memiliki teknik - teknik dasar yang utama adalah *Smash, Dropshot, Drive, Pukulan Serve, Return Service*. Selain teknik dasar yang lebih penting adalah tenik untuk prinsip latihan. Prinsip latihan tersebut yaitu *specificity, progressif, overload, reversibilitas dan trait individu* (Nugroho et al., 2021).

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di tanah air setelah sepakbola (Junaidi et al., 2017). Asal mula permainan bulutangkis di populerkan di Inggris, *badminton* sendiri diambil dari sebuah rumah atau sebuah istana di kawasan *Gloucestershire*. Daerah tersebut terletak di sekitar 200 km sebelah barat London, Inggris. *Badminton house*, demikian nama istana tersebut menjadi saksi sejarah bagaimana olahraga bulutangkis di kembangkan hingga berkembang sampai sekarang. Di bangunan tersebut sang pemilik, *Duke of Beaufort* dan keluarganya, pada abad 17 menjadi aktivis tersebut. Akan tetapi *Duke of Beaufort* bukanlah penemu permainan itu. Permainan bulutangkis ini mulai di kenal kalangan atas dan kemudian menyebar, olahraga bulutangkis menjadi satu-satunya cabang olahraga yang namanya berasal dari nama tempat.

Olahraga bulutangkis merupakan olahraga populer setelah sepak bola yang dikenal dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa dan wilayah kota hingga desa. Banyak klub-klub bulutangkis yang di dirikan tersebar ke seluruh wilayah Indoensia. Misalnya klub bulutangkis PB *ALL STAR* Karanganyar yang telah berdiri cukup lama dan memiliki prestasi yang cukup baik. PB *ALL STAR* terletak di Kabupaten Karanganyar, lebih tepatnya di GOR

Mini Nyi Ageng Karang, yang mempunyai banyak atlet dari usia dini, anak-anak, pemula, remaja, taruna hingga dewasa. Keadaan dan permasalahan yang ada di PB *ALL STAR* mengenai pelaksanaan prinsip latihan yang merupakan hasil pembinaan pada klub. Prestasi yang diperoleh beberapa tahun terakhir ini baik di tingkat lokal, karisidenan, dan Provinsi.

Permainan bulutangkis di dukung oleh Federasi Bulutangkis International (IBF). Sembilan negara anggota mendirikan IBF pada tahun 1934. Pada tahun 1993 IBF berkembang dengan negara anggota sebesar 120 negara yang tersebar luas. Kejuaraan yang di dukung oleh IBF adalah kejuaraan dunia bulutangkis beregu putra untuk thomas cup, kejuaraan dunia bulutangkis beregu putri untuk *Uber Cup*, kejuaraan dunia perseorangan, kejuaraan dunia perseorangan, pemain campuran untuk *Sudirman Cup* dan *Final Grand Prix* (Van Cutsem et al., 2019). Saat ini, pemain terbaik dunia berasal dari China, Malaysia, Korea, dan Indonesia. Salah satunya pemain bulutangkis ganda putra yang dimiliki Indonesia berada di peringkat dua dunia dan pemain ganda campuran berada di peringkat dua dunia, atas nama Hendra Setiawan/Muhammad Ahsan serta Tantowi Ahmad/Lilyana Natsir (Muhtadis et al., 2020).

Adapun juga prestasi yang diperoleh atlet usia pelajar atau POPDA. Pelaksanaan prinsip latihan PB *ALL STAR* sebenarnya sudah cukup baik akan tetapi, kurangnya latihan-latihan khusus seperti (*specificity, progressif, overload, reversibilitas dan trait individu*) yang menyebabkan prestasi PB *ALL STAR* kurang berkembang ke arah nasional dan masih di tingkat daerah, kota maupun provinsi. Karena itu PB *ALL STAR* menarik untuk dikaji bila ditinjau dari aspek evaluasi pelaksanaan prinsip latihan yang dimiliki oleh klub tersebut, yang memiliki konsistensi pembinaan prestasi yang baik walaupun keberadaanya di kota kecil di Povinsi Jawa Tengah, Kabupaten Karanganyar.

Penguasaan teknik prinsip latihan adalah suatu yang perlu dikembangkan untuk prestasi permainan. Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna mengembangkan mutu prestasi bulutangkis sebab menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Teknik pelaksanaan prinsip latihan yang wajib dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah: *specificity, progressif, overload, reversibilitas dan trait individu* (Cabello-Manrique et al., 2022).

Pendapatan asas *over compensation* maka di dalam setiap latihan harus menurut dengan prinsip-prinsip latihan. Adapun prinsip-prinsip dasar program latihan menurut Fox (1988) dan Bompa (1990) adalah: “1) *Individual Needs* (kebutuhan individu), 2) *Kekhususan (specialization)*, 3) *Progressive*, 4) *Overload* (beban lebih), 5) *Recovery* (pemulihan), dan 6) *Reversibility* (kebalikan)”. Upaya dalam mengoptimalkan prinsip latihan seorang atlet dipengaruhi oleh penerapan evaluasi pelaksanaan prinsip latihan yang tepat, yang berpedoman terhadap prinsip-prinsip latihan. Penurunan kondisi fisik atlet disebabkan penerapan prinsip-prinsip latihan yang kurang tepat. Hal yang begitu penting dan harus diperhatikan oleh seorang pelatih yaitu dengan menerapkan serta melaksanakan prinsip latihan secara baik dan benar mengacu pada pedoman penggunaan prinsip-prinsip latihan. Akan tetapi kenyataannya, di dalam masing-masing klub pembinaan bulu tangkis salah satunya yaitu di PB *ALL STAR* KARANGANYAR, kemampuan prinsip latihan masih kurang penanganan secara khusus, sehingga kurang menunjang untuk perkembangan pada aspek- aspek yang lain.

Hal tersebut yang memicu peneliti untuk menganalisa prinsip-prinsip latihan guna mengetahui bagaimana pengaruh prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan prinsip latihan PB *ALL STAR* KARANGANYAR. Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin

mengetahui sekaligus membuktikan berdasarkan latar belakang dan kejadian yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga prinsip latihan yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal khususnya pada cabang bulu tangkis. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan prinsip-prinsip latihan pada PB *ALL STAR* KARANGANYAR sebagai bahan pertimbangan seorang pelatih ataupun atlet dalam menilai dan memperbaiki teknik bermain bulutangkis.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di di Gor Mini Nyi Ageng Karang, Badran Asri, Cangakan, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57716. Pada Hari Rabu, 03 Mei Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode penelitian evaluasi program yang menggunakan model evaluasi *formative*. Model evaluasi *formative* merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data berupa narasi yang bersumber dari aktivitas wawancara, pengamatan, penggalian dokumen.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian meliputi data yang telah diambil oleh penlit. Adapun pelaksanaan 5 prinsip latihan yang dikaji oleh peneliti:

- a. Prinsip *Progressif* (Berkelanjutan)
- b. Prinsip *Overload* (Beban Lebih);
- c. Prinsip *Specificity* (Kekhususan);
- d. Prinsip *Reversibilitas* (Kembali Asal);
- e. Prinsip *Trait individu*. (Setiap Individu Berbeda).

Pelaksanaan prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan. Dengan memahami prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Dengan begitu pelaksanaan prinsip latihan pada PB *ALL STAR* Karanganyar tahun 2019 dapat dievaluasi dari perkembangan pelaksanaan prinsip latihan yang digunakan pada PB *ALL STAR*.

Evaluasi prinsip latihan pada PB *ALL STAR* menggunakan evaluasi formatif dikarenakan program yang sedang berlangsung atau dekat dengan permulaan program latihan. Tujuan evaluasi untuk mengetahui seberapa jauh program dapat terlaksana sekaligus mengidentifikasi hambatan yang sedang berlangsung dan diharapkan dapat mengambil keputusan secara dini agar dapat mendukung ketercapaian tujuan program latihan.

- a. Prinsip latihan *prograssif*

Berdasarkan penelitian di PB *ALL STAR* Karanganyar program latihan menggunakan prinsip latihan *prograssif*, dengan dilakukannya prinsip *prograssif* dalam pelaksanaan prinsip latihan tersebut maka beban yang berat dalam latihan akan menjadi lebih ringan, dikarenakan adanya adaptasi latihan yang dilakukan oleh para atlet. Di dalam latihan yang dilakukan PB *ALL STAR* Karanganyar untuk prinsip latihan *prograssif* sudah sesuai dengan prinsip progressif yaitu dengan menambah repetisi *shadow* raket dari 3 repetisi menjadi 6 repetisi, menambah set *drilling* dari 5 set menjadi 10 set, memperpendek waktu pemulihan setelah melakukan *drilling* 5 menit menjadi 2 menit atau menambah frekuensi latihan 3 hari menjadi 4 hari.

b. Prinsip latihan *overload*

Melalui prinsip latihan *overload* maka program latihan dibebankan melebihi kemampuan yang dimiliki, yaitu dalam latihan di PB *ALL STAR* program latihan yang menggunakan prinsip latihan *overload* masih cukup baik, dikarenakan kondisi dan kebutuhan atlet itu berbeda kemudian tidak semua atlet menerima beban latihan di atas kemampuannya. Dapat dilihat dari lembar observasi dan transkrip wawancara yang diperoleh oleh peneliti.

c. Prinsip latihan reversibilitas

Melalui kegiatan latihan dengan menggunakan prinsip latihan reversibilitas di PB *ALL STAR* sudah terlaksana dengan baik, dimana para atlet akan tercapainya perkembangan dalam organ-organ yang merangsang fungsi organ-organ tersebut, dan latihan yang dilaksanakan secara berkelanjutan. Karena jika prinsip latihan ini diberhentikan atau dilaksanakan dengan tidak secara teratur atau berkelanjutan maka akan mempengaruhi tubuh para atlet kembali ke keadaan semula. Contohnya dalam latihan ini, dilakukan oleh para atlet di PB *ALL STAR* secara terus menerus selama setiap bulannya 16 kali latihan. Apabila kondisi atlet sakit dan tidak bisa latihan dalam jangka waktu 2 minggu maka atlet tersebut tubuhnya akan kaku dan kembali keadaan semula.

d. Prinsip latihan *specificity*

Melalui prinsip latihan *specificity* yang sudah dilaksanakan di PB *ALL STAR* masih bekesan cukup baik, hal ini dapat dibuktikan dari hasil wawancara antara pelatih, atlet dan dari lembar observasi yang dilakukan peneliti untuk bidang pelatih serta bidang atlet. Seharusnya atlet lari jarak pendeknya lebih cepat dan fisiknya lebih baik tidak berlaku untuk kecepatan latihan bulutangkis di lapangan contohnya salah satu atlet di PB *ALL STAR* melakukan lari jarak 100 meter lebih cepat, akan tetapi untuk kelincahan kaki saat permainan bulutangkis berlangsung di lapangan maka berbeda, dan gerakan akan terlihat lebih lambat karena tingkat kefokuskan dalam permainan bulutangkis dengan lari berbeda. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan khusus teknik maupun fisik hanya dilakukan sebelum lomba dan belum menggunakan periodisasi latihan.

e. Prinsip latihan *trait individu*

Kegiatan latihan yang dilaksanakan PB *ALL STAR* Karanganyar melalui prinsip latihan *trait individu* sudah terkesan baik karena program latihan sudah tergantung pada setiap kemampuan para atlet berkelompok dan tidak tergantung pada umur. Di mana dalam PB *ALL STAR* untuk penerapan prinsip latihan ini, atlet yang sudah mampu memukul dengan benar dengan atlet yang sudah bisa memukul dengan benar, sebaliknya atlet yang belum bisa memukul dengan benar dengan atlet yang belum bisa memukul dengan benar, atlet prestasi dengan atlet prestasi dan sebaliknya atlet belum prestasi dengan atlet yang belum prestasi.

## **Evaluasi prinsip latihan pada PB *ALL STAR* Karanganyar dengan model evaluasi formatif**

Model evaluasi program yang akan digunakan oleh peneliti adalah model evaluasi program formatif. Tujuan evaluasi formatif tersebut adalah mengetahui seberapa jauh program yang dirancang dapat berlangsung, sekaligus mengidentifikasi hambatan (Fetrianto,

2017). Tujuan evaluasi ini adalah untuk mengetahui seberapa jauh program yang telah dirancang dapat berlangsung, sekaligus untuk mengidentifikasi hambatan, dengan diketahui hambatan ini diharapkan dapat mengambil keputusan secara dini dapat mengadakan perbaikan yang mendukung kelancaran pencapaian tujuan program. evaluasi ini dilaksanakan secara berkelanjutan, atau periodik tertentu dalam proses belajar mengajar.

Tes Formatif (*Formative Test*) adalah hasil tes belajar yang bertujuan untuk mengetahui sejauh manakah peserta didik telah terbentuk (sesuai dengan tujuan pengajaran yang telah ditentukan) setelah mereka mengikuti proses pembelajaran dalam waktu tertentu (Nurjanah & Marlianingsih, 2015). Evaluasi formatif adalah evaluasi yang dilakukan pada setiap akhir pembahasan suatu pokok bahasan atau topik, dan dimaksudkan untuk mengetahui sejauh manakah suatu proses pembelajaran telah berjalan sebagaimana yang direncanakan (Zahir et al., 2021)

Pelaksanaan evaluasi prinsip latihan di PB *ALL STAR* adalah program yang perlu dilakukan untuk mengetahui sebuah evaluasi. Dilakukannya sebagai suatu proses untuk mengukur keberhasilan dalam mencapai tujuan yang akan dicapai. Kegiatan dalam evaluasi prinsip latihan di PB *ALL STAR* agar dikatakan berhasil dan sukses maka perlunya dilakukan sebuah evaluasi. Dalam hal ini evaluasi yang digunakan merupakan model evaluasi prinsip latihan program formatif. Berikut penjelasan dari model evaluasi formatif, antara lain:

- a. Sebagai umpan balik bagi atlet, pelatih maupun pembelajaran untuk menilai pelaksanaan satu unit pelajaran; Umpan balik di PB *ALL STAR* yaitu antara atlet, pelatih, serta pelatihan yang telah dilakukan. Pelaksanaannya sudah dijalankan dengan baik sesuai jadwal yang ditentukan, hal tersebut seperti yang telah diobservasi oleh peneliti dan tertuang di lembar observasi yang terdapat beberapa poin sebagai berikut:
  - 1) Evaluasi prinsip latihan di PB *ALL STAR* dilakukan setiap bulan sekali dan intruksi tersebut dilaksanakan oleh atlet;
  - 2) Program Latihan di atas kemampuan atlet dilakukan berdasarkan kebutuhan atlet;
  - 3) PB *ALL STAR* menerapkan penanganan libur atau presensi atlet yang absen (tidak hadir) akan mempengaruhi kemampuan atlet baik secara fisik dan teknik;
  - 4) Pemberian latihan khusus untuk fisik dan teknik oleh pelatih dan diterapkan oleh para atlet PB *ALL STAR*;
  - 5) Pemberian program latihan khusus dengan menggunakan periodisasi latihan;
  - 6) Pemberian latihan khusus untuk fisik dan teknik;
  - 7) PB *ALL STAR* dalam menerapkan evaluasi prinsip latihan dilaksanakan secara berbeda untuk setiap individu atlet, agar mengetahui kelebihan kemampuan atlet dan kekurangannya karena setiap atlet kemampuannya berbeda-beda;
  - 8) Pelatih PB *ALL STAR* menerapkan sistem prinsip pelatihan atlet dengan latihan yang sama untuk semua atlet walau berbeda kemampuannya dan telah dilaksanakan dengan baik oleh atlet di PB *ALL STAR* sendiri;
  - 9) Pelatih PB *ALL STAR* juga telah menerapkan prinsip pelatihan yang berbeda untuk atlet yang berkemampuan baik, sedang, dan kurang baik dan diterima oleh para atlet.
- b. Selama evaluasi prinsip latihan berlangsung di PB *ALL STAR* dilakukan untuk mengetahui kekurangan agar latihan dapat berlangsung sebaik-baiknya. Pada prinsipnya di PB *ALL STAR* sudah dilaksanakan di waktu yang tepat dan dilaksanakan dengan baik;
- c. Menekankan pada tingkah laku kognitif dan psikomotorik

Prinsip latihan yang telah dilaksanakan di PB *ALL STAR* yaitu menekankan pada tingkah laku kognitif seperti program latihan yang diajarkan dan memberikan pengetahuan mengenai dasar-dasar prinsip latihan dalam bulu tangkis kemudian diterapkan yang bisa membantu proses psikomotorik (keterampilan) atlet PB *ALL STAR* dapat dilakukan dengan sukses;

- d. Tes prestasi atlet dalam prinsip latihan di PB *ALL STAR* tersusun secara baik dan mengukur semua tujuan instruksional khusus yaitu tercapainya prinsip latihan yang diberikan pelatih untuk para atlet, akan tetapi dalam pelaksanaan evaluasi prinsip latihan yang menggunakan evaluasi program formatif dalam PB *ALL STAR* belum dapat ditentukan untuk tingkat kesulitan saat tes dilaksanakan pelatih kepada atletnya;
- e. Tingkat pencapaian PB *ALL STAR* yang diinjau dari tujuan prinsip latihan sendiri yaitu, tes formatif digunakan untuk mengetahui apakah atlet sudah mencapai tujuan instruksional umum yang diuraikan menjadi tujuan instruksional khusus terutama saat sebelum berlaga atau bertanding dengan adanya program khusus yaitu latihan beban berlebih yang dilakukan oleh atlet;
- f. Cara pencatatan hasil prestasi tiap atlet di PB *ALL STAR* dilaporkan dalam bentuk catatan berhasil atau gagal menguasai suatu tugas prinsip latihan yang diterapkan oleh pelatih dan harus dilaksanakan oleh atlet. Sesuai dengan wawancara yang telah peneliti laksanakan dan mewawancarai pelatih PB *ALL STAR*.

Berdasarkan perhitungan hasil nilai peserta didik setelah dilaksanakannya siklus I dan siklus II dapat disimpulkan bahwa penerapan metode visual auditory kinestetik dengan pendekatan kontekstual dapat meningkatkan hasil belajar ketrampilan bermain bolavoli pada siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 1 Majenang, Cilacap Tahun Pelajaran 2019/2020.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwa prinsip latihan yang dilaksanakan di PB *ALL STAR* Karanganyar sudah dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang ada dan dilaksanakan dengan baik, prinsip-prinsip tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Menggunakan prinsip latihan *prograssif*;
- b. Menggunakan prinsip latihan *overload*;
- c. Menggunakan prinsip latihan *reversibilitas*;
- d. Menggunakan prinsip latihan *specificity*;
- e. Menggunakan prinsip latihan *trait individu*.

Evaluasi yang digunakan merupakan model evaluasi prinsip latihan program formatif, dan terdapat umpan balik di PB *ALL STAR* yaitu antara atlet, pelatih, serta pelatihan yang telah dilakukan. Pelaksanaannya sudah dijalankan dengan baik sesuai jadwal yang ditentukan, hal tersebut terdapat beberapa poin sebagai berikut:

- 1) Evaluasi prinsip latihan di PB *ALL STAR* dilakukan setiap bulan dan intruksi tersebut dilaksanakan oleh atlet;
- 2) Peningkatan beban latihan secara bertahap yang ditentukan oleh pelatih PB *ALL STAR* dan dilaksanakan oleh atlet;
- 3) Latihan di PB *ALL STAR* dilakukan di atas kemampuan atlet dilakukan berdasarkan kebutuhan atlet, kemudian juga diberikan teknik latihan beban berlebih salah satunya saat sebelum pertandingan;

- 4) PB *ALL STAR* menerapkan penanganan libur atau presensi atlet yang absen (tidak hadir) akan mempengaruhi kemampuan atlet baik secara fisik dan teknik;
- 5) Pemberian latihan khusus untuk fisik dan teknik oleh pelatih dan diterapkan oleh para atlet PB *ALL STAR*;
- 6) PB *ALL STAR* dalam menerapkan evaluasi prinsip latihan dilaksanakan secara berbeda untuk setiap individu atlet, agar mengetahui kelebihan kemampuan atlet dan kekurangannya karena setiap atlet kemampuannya berbeda-beda;
- 7) Pelatih PB *ALL STAR* menerapkan sistem prinsip pelatihan atlet dengan latihan yang sama untuk semua atlet walau berbeda kemampuannya dan telah dilaksanakan dengan baik oleh atlet di PB *ALL STAR* sendiri;
- 8) Pelatih PB *ALL STAR* juga telah menerapkan prinsip pelatihan yang berbeda untuk atlet yang berkemampuan baik, sedang, dan kurang baik dan diterima oleh para atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Cabello-Manrique, D., Lorente, J. A., Padial-Ruz, R., & Puga-González, E. (2022). Play Badminton Forever: A Systematic Review of Health Benefits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159077>
- Fetrianto, F. (2017). Penerapan Formative Summative Evaluation Model Dalam Penelitian Tindakan. *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 1(1), 408–421.
- Fitriadi, S., & Barlian, E. (2019). Pengaruh Latihan Drilling Lob Dan Strokes Lob Berpola Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Lob Atlet Bulutangkis Putra Pb. Illverd Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 77–82.
- Hakim, H. (2020). Pengaruh Latihan Raket Berbeban Dan Latihan Dumbel Swing Terhadap Keterampilan Pukulan Forehand Dan Backhand Dalam Permainan Tenis Lapangan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(2), 145. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.17017>
- Junaidi, D. S., Pd, M., Nurkholis, M. O. H., Or, M., Studi, P., Jasmani, P., & Dan, K. (2017). *MANAJEMEN PERKUMPULAN BULUTANGKIS PB . TUNAS BHAKTI TRENGGALEK THE BADMINTON ASSOCIATION MANAGEMENT TUNAS BHAKTI TRENGGALEK Oleh : ROMY CAHYO KUNTORO Dibimbing oleh : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017.*
- Muhtadis, A., Hariyadi, K., & Murdiansyah, N, B. (2020). Pengaruh Latihan Drilling Umpan Lempar Terhadap Pukulan Lob Forehand Peserta Didik Pada Pembelajaran Bulutangkis Kelas IV MI Jayan Karang. *Penjaga : Pendidikan Jasmani & Olahraga*,

- I*(1), 15–24.
- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. H., Dwihandaka, R., & Pratama, K. W. (2021). Effect of intensity and interval levels of trapping circuit training on the physical condition of badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, *21*(3), 1981–1987. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3252>
- Nurjanah, & Marlianingsih, N. (2015). Analisis Butir Soal Pilihan Ganda Dari Aspek Kebahasaan. *Faktor: Jurnal Ilmu Kependidikan*, *II*(1), 69–78.
- Van Cutsem, J., De Pauw, K., Vandervaeren, C., Marcora, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2019). Mental fatigue impairs visuomotor response time in badminton players and controls. *Psychology of Sport and Exercise*, *45*(August), 101579. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101579>
- Zahir, A., Nur, H., Jusrianto, J., Hidayat, W., & Parubang, D. (2021). Evaluasi Hasil Belajar Elektronika Digital melalui Tes Formatif, Sumatif, dan Remedial. *Jurnal Literasi Digital*, *1*(2), 122–129. <https://doi.org/10.54065/jld.1.2.2021.13>
-