



Model inovasi latihan meningkatkan keterampilan smash badminton

Innovative training model to improve badminton smash skills

Muhammad Rizky Putra Hadi¹, Mashud²

^{1,2} Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email: rizkyph175@gmail.com¹, mashud@ulm.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model inovasi pelatihan guna meningkatkan keterampilan smash dalam olahraga badminton melalui integrasi tiga pendekatan, yaitu *Direct Instruction (DI)*, *Practice Style (PS)*, dan *Inclusion Style (IS)*. *Direct Instruction* digunakan untuk memberikan pemahaman teknis yang sistematis, *Practice Style* memastikan latihan yang terstruktur dan konsisten, sementara *Inclusion Style* memungkinkan atlet memilih tingkat kesulitan latihan sesuai dengan kemampuannya. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga memperhatikan motivasi dan kemandirian atlet dalam proses pelatihan. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengkaji berbagai sumber akademik terkait model pelatihan dan efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan motorik. Hasil analisis menunjukkan bahwa kombinasi ketiga pendekatan ini dapat meningkatkan efektivitas pelatihan dengan memberikan pengalaman belajar yang lebih adaptif, mendukung perkembangan keterampilan secara progresif, serta meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam menguasai teknik smash. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa model pelatihan berbasis integrasi DI, PS, dan IS dapat diterapkan dalam berbagai tingkat pembinaan atlet, baik di sekolah, klub, maupun akademi olahraga. Rekomendasi bagi penelitian selanjutnya adalah melakukan uji coba empiris untuk mengukur efektivitas model ini secara langsung dalam lingkungan pelatihan yang lebih luas. Dengan penerapan yang tepat, model ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelatihan badminton serta membentuk atlet yang lebih kompetitif dan mandiri.

Kata kunci: badminton; smash; model pelatihan; *direct instruction*; *practice style*; *inclusion style*.

This study aims to develop an innovative training model to enhance smash skills in badminton by integrating three approaches: Direct Instruction (DI), Practice Style (PS), and Inclusion Style (IS). Direct Instruction provides a systematic understanding of technical skills, Practice Style ensures structured and consistent training, while Inclusion Style allows athletes to select training difficulty levels based on their capabilities. This approach not only focuses on technical aspects but also considers athletes' motivation and independence in the training process. This study employs a literature review method by analyzing various academic sources related to training models and their effectiveness in improving motor skills. The analysis results indicate that combining these three approaches enhances training effectiveness by providing a more adaptive learning experience, supporting progressive skill development, and boosting athletes' confidence in mastering smash techniques. The study's implications suggest that integrating DI, PS, and IS into training models can be implemented at different levels of athlete development, including schools, clubs, and sports academies. Future research is recommended to conduct empirical trials to measure the effectiveness of this model in broader training environments. With proper implementation, this model is expected to improve badminton training quality and develop more competitive and independent athletes.

Keywords: badminton; smash; training model; *direct instruction*; *practice style*; *inclusion style*.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 20 Oktober 2020
Disetujui : 22 Desember 2020
Tersedia secara online Desember 2025
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v24i4.22037>

Alamat Korespondensi:

Muhammad Rizky Putra Hadi
Program Studi Pendidikan Jasmani,
Program Pascasarjana, Universitas
Lambung Mangkurat, Indonesia



PENDAHULUAN

Badminton merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Seorang atlet bulutangkis harus menguasai berbagai keterampilan dasar dalam bulutangkis, keterampilan yang harus dikuasai diantaranya adalah pegangan raket (*grip*), olah kaki (*footwork*), teknik pukulan seperti *service*, *lob*, *drive*, *dropshot*, dan *smash* (Ahmad, 2020). Penguasaan keterampilan dasar menjadi faktor penting dalam menentukan performa seorang atlet (Hadi et al., 2024). Di antara teknik-teknik tersebut, *smash* menjadi salah satu keterampilan utama yang dapat menentukan keberhasilan dalam meraih poin (Kamaruddin, 2019). Namun, penguasaan teknik *smash* tidak selalu mudah dicapai oleh para pemain, terutama pada tingkat pemula hingga menengah.

Untuk menguasai teknik *smash* secara efektif, seorang atlet memerlukan kombinasi kekuatan, kecepatan, dan ketepatan waktu. Latihan yang terfokus pada peningkatan kekuatan otot lengan, koordinasi tubuh, serta kecepatan reaksi sangat penting dalam mengasah *smash* (Fattahudin et al., 2022). Selain itu, olah kaki (*footwork*) yang baik memungkinkan pemain untuk menempatkan diri pada posisi yang tepat sebelum melakukan *smash*, sehingga meningkatkan akurasi dan kekuatan pukulan (Ihsan et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model inovasi latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *smash* pada atlet badminton. Model ini menggunakan pendekatan kombinasi tiga gaya pengajaran yang berbeda, yaitu *Direct Instruction* (Instruksi Langsung), *Practice Style* (Gaya Latihan), dan *Inclusion Style* (Gaya Inklusi). Ketiga metode ini memberikan pendekatan yang holistik, menyesuaikan dengan kebutuhan individual atlet, serta meningkatkan efektivitas latihan.

Direct Instruction bertujuan untuk memberikan instruksi secara eksplisit mengenai teknik dasar *smash*, sehingga atlet mendapatkan pemahaman yang jelas mengenai gerakan yang benar. Selanjutnya, *Practice Style* difokuskan pada pemberian latihan yang terstruktur untuk meningkatkan konsistensi dan ketepatan teknik *smash*. Terakhir, *Inclusion Style* memberikan kesempatan bagi atlet untuk memilih tingkat kesulitan latihan sesuai dengan kemampuan masing-masing, yang pada akhirnya mendorong motivasi dan rasa percaya diri.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dan praktisi olahraga dalam mengembangkan program latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *smash*, khususnya di kalangan atlet muda yang sedang dalam tahap pengembangan keterampilan dasar.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur atau kajian pustaka untuk menganalisis efektivitas kombinasi tiga gaya pengajaran *Direct Instruction*, *Practice Style*, dan *Inclusion Style* dalam meningkatkan

keterampilan *smash* pada atlet badminton. Studi literatur dilakukan dengan menelusuri, mengkaji, dan mensintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan, seperti jurnal penelitian, buku akademik, laporan konferensi, dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan teknik latihan badminton serta pendekatan pedagogis dalam olahraga.

PEMBAHASAN

Konsep model pelatihan

Model pelatihan merupakan rancangan sistematis yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan latihan yang optimal bagi atlet. Model ini berfungsi sebagai panduan dalam merancang program latihan, mengembangkan materi pelatihan, dan memfasilitasi proses peningkatan keterampilan atlet. [Komarudin et al. \(2023\)](#) menyatakan bahwa model pelatihan adalah kerangka kerja terstruktur yang digunakan untuk menyusun metode latihan yang efektif, sehingga atlet dapat mengembangkan keterampilan teknis dan taktis dengan lebih optimal.

[Candra et al. \(2025\)](#) menegaskan bahwa model pelatihan memberikan fleksibilitas bagi pelatih untuk memilih metode yang paling sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik atlet, sehingga tujuan pengembangan keterampilan dapat tercapai secara efektif. Sementara itu, [Costin et al. \(2023\)](#) menyatakan bahwa model pelatihan terdiri dari serangkaian langkah atau prosedur yang dirancang untuk meningkatkan performa atlet secara sistematis, dengan tujuan agar mereka mencapai tingkat keterampilan yang diharapkan secara optimal dan efisien.

Dalam konteks penelitian ini, model pelatihan yang dikembangkan berfokus pada peningkatan keterampilan *smash* dalam badminton dengan menggabungkan tiga pendekatan utama, yaitu *Direct Instruction*, *Practice Style*, dan *Inclusion Style*. Kombinasi ini diharapkan dapat memberikan struktur latihan yang komprehensif, meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan, serta mendorong motivasi dan kemandirian atlet dalam berlatih.

Direct instruction

Pembelajaran langsung adalah pendekatan di mana pelatih memiliki peran dominan dalam mengarahkan proses latihan atlet, sementara atlet bertindak sebagai penerima informasi. Model ini berfokus pada instruksi eksplisit, demonstrasi teknik, dan latihan yang dipandu secara ketat untuk memastikan pemahaman dan penguasaan keterampilan secara sistematis ([Rifky et al., 2023](#)).

[Artamevia et al. \(2022\)](#) menyatakan bahwa melalui model *Direct Instruction*, atlet dapat mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan dengan lebih cepat karena mereka mendapatkan arahan yang jelas dari pelatih.

Dalam konteks pelatihan olahraga, *Direct Instruction* sangat bermanfaat dalam membangun dasar teknik yang kuat, terutama dalam keterampilan teknis seperti *smash* dalam badminton. Selain itu, [Djalal et al. \(2021\)](#) menegaskan bahwa model *Direct Instruction* sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik, karena pelatih dapat mengontrol variabel latihan secara langsung dan memberikan umpan balik segera kepada atlet.

Keunggulan utama dari model *Direct Instruction* adalah adanya kendali penuh dari pelatih dalam memastikan setiap atlet memahami dan menguasai teknik dengan benar sebelum melanjutkan ke tahap latihan yang lebih kompleks. Namun, model ini juga memiliki keterbatasan, yaitu kurangnya fleksibilitas bagi atlet dalam mengeksplorasi strategi permainan secara mandiri. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, *Direct Instruction* akan dikombinasikan dengan *Practice Style*, dan *Inclusion Style* untuk menciptakan pendekatan latihan yang lebih komprehensif.

Practice style

Practice Style atau gaya latihan adalah pendekatan di mana atlet diberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan secara mandiri dengan tetap mendapatkan bimbingan dari pelatih. Dalam model *Practice Style*, pelatih berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan, mengamati, dan memberikan umpan balik, sementara atlet memiliki lebih banyak kebebasan untuk mempraktikkan teknik yang telah diajarkan ([Chatoupis & Vagenas, 2018](#)).

Menurut [Chatoupis \(2018\)](#) *Practice Style* efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik karena atlet dapat mengulang latihan dalam berbagai kondisi dan situasi, yang membantu mereka menginternalisasi teknik dengan lebih baik. Selain itu [SueSee et al. \(2019\)](#) menyatakan bahwa metode *Practice Style* dapat meningkatkan motivasi intrinsik karena atlet merasa lebih bertanggung jawab atas proses latihan mereka sendiri.

Keunggulan utama dari *Practice Style* adalah memberikan kesempatan bagi atlet untuk belajar dengan kecepatan mereka sendiri, sehingga meningkatkan pemahaman teknik dan membangun kepercayaan diri. Selain itu, model ini membantu mengembangkan kemandirian atlet dalam menguasai keterampilan tanpa ketergantungan penuh pada pelatih.

Namun, *Practice Style* juga memiliki tantangan, terutama dalam memastikan bahwa atlet tetap melakukan teknik yang benar tanpa adanya bimbingan langsung yang terlalu ketat. Oleh karena itu, model ini dikombinasikan dengan *Direct Instruction* untuk memberikan dasar teknik yang kuat dan *Inclusion Style* untuk memberikan fleksibilitas dalam penyesuaian tingkat latihan.

Inclusion style

Inclusion Style atau gaya inklusi adalah pendekatan pelatihan yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menyesuaikan tingkat kesulitan latihan berdasarkan kemampuan individu mereka (Mashud, 2021). Model *Inclusion Style* memungkinkan atlet untuk mengatur intensitas dan kompleksitas latihan sesuai dengan perkembangan keterampilan mereka, sambil tetap mendapatkan umpan balik dari pelatih (Ardinnata et al., 2023).

Menurut Ferawati et al. (2022) *Inclusion Style* membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih fleksibel dan adaptif, di mana setiap individu dapat berkembang sesuai dengan kapasitas mereka sendiri tanpa merasa tertinggal atau tertekan. Sementara itu Mashud et al. (2023) menyatakan bahwa metode *Inclusion Style* juga meningkatkan kepercayaan diri atlet karena mereka memiliki kendali lebih besar atas proses latihan mereka.

Keunggulan utama dari *Inclusion Style* adalah meningkatkan motivasi intrinsik atlet, karena mereka merasa memiliki kontrol atas proses latihan mereka sendiri. Pendekatan ini juga memungkinkan atlet untuk mengembangkan kemandirian dan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan dalam permainan.

Namun, tantangan dari metode ini adalah memastikan bahwa setiap atlet tetap terdorong untuk berkembang dan tidak memilih level yang terlalu mudah hanya untuk kenyamanan. Oleh karena itu, kombinasi dengan *Direct Instruction* dan *Practice Style* diperlukan agar dasar teknik tetap kuat dan latihan berjalan secara optimal.

Intergrasi model

Tabel 1. Sintaq model

Sintaq Model 1	Sintaq Model 2	Sintaq Model 3	Inovasi Model
Practice Style (C. C. Chatoupis, 2018) • Penyampaian tujuan pelatihan. • Penyampaian kartu tugas • Pelaksanaan tugas gerak berdasarkan kartu tugas oleh atlet. • Umpan balik proses • Pengamatan /observasi • Memberikan evaluasi	Direct Instruction (Arifin & Subarna, 2023; Carlina & Fadliansyah, 2024; Defira, 2021; Muslimin et al., 2024; Suryadi, 2022) • Penyampaian tujuan pelatihan. • Mendemonstrasi kan ilmu pengetahuan dan keterampilan gerak. • Memberi Latihan Terbimbing. • Mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik.	Inclusion Style (Mashud et al., 2023) • Pelatih melakukan asesmen diagnostic • Pelatih menyampaikan level kesulitan latihan • Atlet memilih level sesuai dengan kemampuan nya • Pelatih memberikan peluang kepada atlet naik level • Memberikan umpan balik	Model Pre-Dict-Sion 1. Pelatih melakukan asesmen diagnostic (IS) 2. Penyampaian tujuan pelatihan, kartu tugas, dan level kesulitan Latihan (PS+DI+IS) 3. Mendemonstrasikan keterampilan gerak dan ilmu pengetahuan. Kemudian atlet memilih level sesuai dengan kemampuannya.

-
- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian perluasan Latihan atau pengyaan. • Memberikan evaluasi dan kesimpulan. | <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan evaluasi | <p>(DI+IS)</p> <p>4. Pelaksanaa tugas gerak berdasarkan tugas oleh atlet. Pelatih Mengamati / Observasi Pemberian perluasan Latihan terbimbing, perluasan, atau pengayaan. (PS+DI)</p> <p>5. Pelatih Mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik. Pelatih bisa memberikan peluang naik level pada atlet. (DI+IS)</p> <p>6. Pelatih memberikan evaluasi dan kesimpulan. (PS+DI+IS)</p> |
|---|---|---|
-

Karakteristik model inovasi

Karakteristik model inovasi pelatihan ini mencakup pendekatan terstruktur dan sistematis (*Direct Instruction*), latihan berbasis repetisi (*Practice Style*), serta fleksibilitas dan adaptasi terhadap kemampuan individu (*Inclusion Style*). Model ini mendorong motivasi dan kemandirian atlet, menyediakan evaluasi dan umpan balik berkelanjutan, serta mengintegrasikan pendekatan holistik yang efektif untuk meningkatkan keterampilan smash dalam badminton.

Penerapannya dalam pelatihan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas kombinasi tiga pendekatan pelatihan—*Direct Instruction (DI)*, *Practice Style (PS)*, dan *Inclusion Style (IS)*—dalam meningkatkan keterampilan smash badminton. Integrasi ketiga model ini dilakukan secara sistematis melalui enam tahapan utama dalam pelatihan, sebagaimana dijelaskan dalam sintak berikut:

1. Asesmen Diagnostik oleh Pelatih (IS)

Pada tahap awal, pelatih melakukan asesmen diagnostik terhadap atlet untuk mengidentifikasi tingkat keterampilan awal mereka dalam melakukan smash. Ini dilakukan melalui:

- Observasi gerakan dasar smash atlet.

- Wawancara singkat mengenai pemahaman teknik dan pengalaman latihan sebelumnya.
- Pemberian tugas eksploratif untuk melihat kekuatan dan kelemahan atlet dalam melakukan smash.

Integrasi Inclusion Style (IS): Atlet mendapatkan kesempatan untuk menunjukkan kemampuan mereka tanpa tekanan, memungkinkan pelatih untuk memahami tingkat keterampilan masing-masing individu sebelum menentukan pendekatan pelatihan yang tepat.

2. Penyampaian Tujuan Pelatihan, Kartu Tugas, dan Level Kesulitan (PS + DI + IS)

Pelatih menjelaskan tujuan pelatihan yang ingin dicapai dan membagikan kartu tugas yang berisi:

- Instruksi teknik dasar smash (DI).
- Variasi tugas latihan dengan level kesulitan yang berbeda (IS).
- Panduan praktik terstruktur yang harus dilakukan dalam sesi latihan (PS).

Integrasi: Direct Instruction (DI): Pelatih memberikan penjelasan eksplisit tentang teknik yang akan dilatihkan. *Practice Style (PS):* Atlet akan diberikan tugas latihan terstruktur yang harus mereka jalankan. *Inclusion Style (IS):* Atlet diberikan kebebasan untuk memilih level latihan yang sesuai dengan kemampuannya.

3. Demonstrasi Keterampilan Gerak dan Pemilihan Level (DI + IS)

Pelatih mendemonstrasikan teknik smash secara langsung dengan menjelaskan prinsip biomekanik yang mendasari gerakan tersebut. Atlet kemudian diberikan kesempatan untuk memilih level latihan berdasarkan pemahaman dan keyakinan mereka terhadap keterampilan mereka sendiri.

Integrasi Direct Instruction (DI): Demonstrasi teknik dilakukan secara eksplisit untuk memberikan pemahaman yang jelas kepada atlet. *Inclusion Style (IS):* Atlet memilih level latihan yang mereka rasa sesuai, memungkinkan diferensiasi berdasarkan kemampuan individu.

4. Pelaksanaan Latihan dan Observasi oleh Pelatih (PS + DI)

Atlet mulai menjalankan tugas gerak sesuai dengan level yang mereka pilih, dengan pelatih mengamati dan memberikan arahan sesuai kebutuhan. Jika diperlukan, pelatih dapat memberikan perluasan latihan terbimbing, modifikasi tugas, atau pengayaan bagi atlet yang telah menguasai teknik dasar.

Integrasi Practice Style (PS): Atlet melakukan latihan secara aktif berdasarkan tugas yang diberikan. *Direct Instruction (DI):* Pelatih tetap memberikan arahan dan koreksi untuk memastikan teknik yang benar diterapkan.

5. Pengecekan Pemahaman dan Umpan Balik oleh Pelatih (DI + IS)

Setelah sesi latihan, pelatih melakukan pengecekan pemahaman terhadap atlet dan memberikan umpan balik terhadap teknik yang mereka gunakan. Jika ada atlet yang sudah menunjukkan kemajuan signifikan, pelatih dapat memberikan kesempatan untuk naik level latihan.

Integrasi Direct Instruction (DI): Umpan balik diberikan secara eksplisit untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan atlet. *Inclusion Style (IS)*: Atlet diberikan kesempatan untuk menyesuaikan level mereka berdasarkan progres yang telah mereka capai.

6. Evaluasi dan Kesimpulan oleh Pelatih (PS + DI + IS)

Pada tahap akhir, pelatih melakukan evaluasi terhadap pencapaian atlet melalui diskusi dan refleksi terhadap latihan yang telah dilakukan. Kesimpulan disampaikan untuk memperjelas perkembangan keterampilan smash atlet dan memberikan rekomendasi untuk latihan selanjutnya.

Integrasi Practice Style (PS): Evaluasi dilakukan berdasarkan hasil latihan yang telah atlet jalankan. *Direct Instruction (DI)*: Pelatih memberikan umpan balik akhir dan merangkum poin utama yang harus diperbaiki. *Inclusion Style (IS)*: Atlet diberikan refleksi terhadap pengalaman latihan mereka untuk meningkatkan kesadaran dan motivasi diri.

Implikasi dan rekomendasi

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi penting dalam dunia pelatihan olahraga, khususnya dalam peningkatan keterampilan smash badminton. Secara teoretis, integrasi *Direct Instruction (DI)*, *Practice Style (PS)*, dan *Inclusion Style (IS)* menawarkan pendekatan pelatihan yang lebih fleksibel dan adaptif, yang dapat dijadikan referensi dalam penelitian selanjutnya untuk mengembangkan metode pelatihan berbasis diferensiasi kemampuan atlet. Dari sisi praktis, model ini memungkinkan pelatih untuk menerapkan sistem latihan yang lebih sistematis dan sesuai dengan tingkat keterampilan masing-masing atlet. Atlet juga diberikan kebebasan dalam memilih level latihan yang sesuai dengan kemampuannya, sehingga dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kepercayaan diri mereka dalam menguasai teknik smash. Selain itu, model ini memberikan kesempatan bagi atlet untuk lebih mandiri dalam mengidentifikasi kelemahan dan memperbaiki teknik mereka secara aktif.

Berdasarkan temuan ini, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diterapkan oleh berbagai pihak. Bagi pelatih dan instruktur, model ini dapat diterapkan dalam sesi latihan dengan tetap memberikan kebebasan bagi atlet dalam menyesuaikan tingkat kesulitan latihan yang mereka jalani. Selain itu, pelatih disarankan untuk melakukan asesmen diagnostik secara berkala guna

memahami tingkat keterampilan awal atlet dan menyesuaikan metode pelatihan yang paling efektif. Klub dan institusi olahraga juga disarankan untuk mengembangkan kurikulum pelatihan yang mengintegrasikan ketiga model ini agar pembinaan atlet dapat dilakukan secara lebih inklusif dan adaptif. Penyediaan sumber daya, seperti kartu tugas dan sistem evaluasi berbasis level, juga diperlukan untuk mempermudah implementasi model ini dalam program latihan.

Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas model ini dalam cabang olahraga lainnya, seperti bola voli atau tenis meja, guna mengetahui apakah pendekatan yang sama dapat diterapkan di berbagai konteks pembelajaran keterampilan olahraga. Selain itu, pengembangan instrumen evaluasi berbasis level juga menjadi hal yang penting agar pelatih dapat lebih mudah menilai perkembangan atlet selama mengikuti pelatihan. Penelitian komparatif antara model ini dengan model pelatihan lainnya juga dapat dilakukan untuk mengetahui keunggulan serta aspek yang perlu dikembangkan lebih lanjut. Dengan menerapkan pendekatan ini secara optimal, diharapkan peningkatan keterampilan smash badminton dapat dicapai secara lebih efektif, sekaligus membangun karakter atlet yang mandiri dan berdaya saing tinggi.

SIMPULAN

Penelitian ini menyoroti pentingnya inovasi dalam model pelatihan untuk meningkatkan keterampilan smash dalam badminton. Integrasi tiga pendekatan *Direct Instruction*, *Practice Style*, dan *Inclusion Style* memberikan kerangka pelatihan yang sistematis, fleksibel, dan adaptif terhadap kebutuhan individu atlet. *Direct Instruction* berperan dalam memberikan pemahaman teknis secara eksplisit, *Practice Style* memastikan konsistensi melalui latihan terstruktur, sementara *Inclusion Style* memberi kebebasan kepada atlet untuk menyesuaikan level kesulitan latihan sesuai dengan kemampuan mereka.

Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat aspek motivasi dan kemandirian atlet. Melalui sistem pelatihan yang memungkinkan pilihan individu dan evaluasi berbasis level, atlet dapat lebih terlibat dalam proses pelatihan, memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, serta mampu mengembangkan keterampilan mereka secara mandiri. Dengan demikian, model ini tidak hanya meningkatkan efektivitas pelatihan, tetapi juga membentuk pola pikir atlet yang lebih proaktif dan bertanggung jawab terhadap perkembangan mereka sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, F. (2020). Model Latihan Smash Bulutangkis Untuk Pemula Usia 8-10 Tahun. *Jurnal Olympia*, 2(1), 15–21.

<https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.883>

- Ardinnata, M. Y., Mashud, & Warni, H. (2023). Integration of PjBL Models with Inclusive Teaching Styles to Improve Underhand Service Volleyball Skills. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 152–165. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.471>
- Artamevia, A., Kurniawan, F., & Rahayu, E. T. (2022). Pengaruh Model Direct Instruction Terhadap Keterampilan Bermain dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(24), 37–44. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7460428>
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., Vryzas, D., & Dermawan. (2025). Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter. *Journal of Human And Education Volume*, 5(1), 782–792. <https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260>
- Carlina, D., & Fadliansyah, F. (2024). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Matematika Menggunakan Model Pembelajaran Langsung (Direct Instruction) Bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *JURNAL KRAKATAU Jurnal Krakatau Indonesia If Multidisciplinary Journalis*, 2(1), 149–158. <https://jurnal.desantapublisher.com/index.php/krakatau/article/view/293>
- Chatoupis, C. C. (2018). Physical Education Teachers' Use of Mosston and Ashworth's Teaching Styles: A Literature Review. *The Physical Educator*, 75(5), 880–900. <https://doi.org/10.18666/TPE-2018-V75-I5-8292>
- Chatoupis, C., & Vagenas, G. (2018). Effectiveness of the Practice Style and Reciprocal Style of Teaching: A Meta-Analysis. *The Physical Educator*, 75(2), 175–194. <https://doi.org/10.18666/tpe-2018-v75-i2-7920>
- Costin, E., Nicolae, D., & Dragomir, M. (2023). Training Model for 12-15 Year Old Juniors in the Football Game. *Journal of Sport and Kinetic Movement*, 41. <https://doi.org/10.52846/jskm/41.2023.1.8>
- Defira, R. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Perencanaan dan Instalasi Sistem Audio Video dengan Penerapan Model Pembelajaran Langsung (Direct Instruction) Siswa Kelas XII TAV1 SMK N 1 Bangkinang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3322–3334. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1394>
- Djalal, D., Ihsan, A., Usman, A., Yuslan, Karyatiningsih, I. D., ..., Darmawan, S. (2021). *Bunga Rampai Keolahragaan Indonesia dalam Perspektif Normal Baru*. MACCA (Master Accounting Center Indonesia)
- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and*

Health, 2(3), 182–194. <https://doi.org/10.17977/um062v2i32020p182-194>

- Ferawati, F., Mashud, M., & Warni, H. (2022). Gaya Mengajar Inklusi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Spesifik Servis Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII. *Jurnal Patriot*, 4(4), 273–286. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i4.870>
- Hadi, M. R. P., Rahmadi, & Hamid, A. (2024). Efforts to Overcome Training Burnout among Badminton Athletes: A Quantitative Analysis. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 12(3), 298–309. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i3/56>
- Ihsan, M. F. R., Erliana, M., & Hamid, A. (2024). Upaya Meningkatkan Kemampuan Footwork pada Atlet Bulutangkis PB Daun Muda Kota Banjarbaru. *Joker (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 307–311. <https://joker.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/238>
- Kamaruddin, I. (2019). Pengaruh Kemampuan Fisik Terhadap Keterampilan smash dalam Permainan Bulutangkis. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 114–127. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.10949>
- Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G., Komaruddin. (2023). *Model Latihan Kognisi dalam Olahraga (Pertama)*. Indonesia Emas Group.
- Mashud, M. (2021). *Penelitian Tindakan Berbasis Project Based Learning Kelas Pendidikan Jasmani (PTK) dan Kelas Olahraga (PTO)*. Zifatama Jawaara.
- Mashud, Warni, H., Putra, M. F. P., Haris, M. Al, Touvan Juni Samodra, Y., Tantri, A., Kristiyandaru, A., & Suryadi, D. (2023). Integrating the Project-Based Learning and the Inclusive Teaching Style: An Innovation to Improve Freestyle Swimming Skills. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(5), 956–964. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110503>
- Muslimin, R. R., Usman, S., & Rama, B. (2024). Strategi Pembelajaran Langsung (Konvensional). *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 468–474. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12702618>
- Rifky, S., Suhirman, L., Kurniawati, I., Abdurahman, A., Sutiyatno, S., Santika, T., Nurjanah, Fihri, F., Djamil, M., Nur, M., Patriasih, R., Kalip, & Indiaty, I. (2023). *Buku Ajar Model dan Strategi Pembelajaran (Pertama)*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Subarna, & Arifin, Z. (2023). Pengaruh Metode Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *JESA - Jurnal Edukasi Sebelas April*, 7(2), 157–160.

<https://ejournal.lppmunsap.org/index.php/jesa/article/view/828>

- SueSee, B., Edwards, K., Pill, S., & Cuddihy, T. (2019). Observed Teaching Styles of Senior Physical Education Teachers in Australia. *Curriculum Perspectives*, 39(1), 47–57. <https://doi.org/10.1007/s41297-018-0048-8>
- Suryadi, A. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Langsung (Direct Instruction) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Kimia Materi Minyak Bumi di Kelas X MIA-3 Semester I SMAN 1 Sanggar Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 2(1), 44–55. <https://doi.org/10.53299/jppi.v2i1.168>