

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* DAN LATIHAN POLA PUKULAN TERHADAP KEMAMPUAN
SMASH BULUTANGKIS PADA PB LIANSA JUNIOR MASBAGIK
LOMBOK TIMUR TAHUN 2019**

Intan Primayanti , Isyani

(Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut
Keguruan dan Ilmu Pendidikan IKIP Mataram)
(Email: intanprimayanti@ikipmataram.ac.id)

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* dan pola pukulan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta yang berjumlah 27 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB. PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019, (3) berusia 10-12 tahun (junior), (4) berjenis kelamin laki-laki, (5) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet. Instrumen yang digunakan yaitu tes ketepatan *smash* dari PBSI (2006: 36). Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019, dengan $t_{hitung} 14,473 > t_{tabel} 2,31$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 61,02%. (2) Ada pengaruh metode latihan pola pukulan terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019, dengan $t_{hitung} 11,701 > t_{tabel} 2,31$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 46,43%. (3) Metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan *smash* atlet bulutangkis PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019 daripada metode latihan pola pukulan, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,889.

Kata Kunci : Latihan *drill*, Latihan pola pukulan dan kemampuan *smash* bulutangkis

Abstract: The aims of this study is to determine the effect of the drill exercise and the smash pattern toward the accuracy of smash on badminton athletes of PB Liansa Junior Masbagik East Lombok in 2019. This study uses the experimental method with the design of two groups pre-test-post-test design. The population in this study is the athlete of PB. Liansa Junior Masbagik East Lombok in 2019 which amounted to 27 players. The sampling technique used the purposive sampling, with criteria that is: (1) the attendance is at least 75% (active to follow exercise), (2) players are athletes of badminton PB Liansa Junior Masbagik East Lombok 2019, (3) aged 10-12 years old (junior), (4) male, (5) training duration is least 3 months. There were 18 athletes who met the criteria. The instrument used is the smash accuracy test from PBSI (2006: 36). Data analysis used t-test formula. The result of research shows that: (1) There is effect of drill exercise toward smash accuracy on badminton athletes of PB Liansa Junior Masbagik East Lombok in 2019, with $t_{score} 14.473 > t_{table} 2.31$ and significance value of $0,000 < 0.05$, with percentage increase of 61,02%. (2) There is effect of the smash pattern exercise on the smash accuracy on badminton athletes of PB Liansa Junior Masbagik East Lombok in 2019, with $t_{score} 11.701 > t_{table} 2.31$, and significance value of $0,000 < 0.05$, with percentage increase equal to 46.43%. (3) the drill exercise is more effective toward the accuracy of smash on badminton athletes of PB Liansa Junior Masbagik East Lombok in 2019 than the smash pattern exercise, with posttest average difference of 2.889.

Key words : drill exercise, the smash pattern, smash accuracy of badminton

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia permainan bulutangkis mengalami perkembangan yang pesat karena tidak lepas dari kerja keras pelatih, atlet, dan pengurus dalam pembinaan bulutangkis. Hal ini dapat dibuktikan dengan prestasi yang diraih dalam kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh atlet bulutangkis Indonesia seperti kejuaraan *Thomas Cup*, *Uber Cup*, *All England*, bahkan Olimpiade. Prestasi yang diraih bukanlah hal yang cepat

dan mudah, semua itu melalui proses yang panjang dan waktu yang lama. Mulai dari pemasalahan, pembibitan, hingga pembinaan secara terpadu, terarah, dan berkelanjutan. Permainan bulutangkis memerlukan berbagai gerakan yang atraktif, gerak yang sewaktu-waktu merubah arah dapat memberikan nilai seni tersendiri dalam permainan bulutangkis. Menjadi pemain bulutangkis yang handal diperlukan berbagai macam syarat, salah satunya penguasaan teknik dasar. Dalam olahraga bulutangkis terdapat berbagai

teknik dasar, diantaranya pegangan raket, teknik pukulan, sikap berdiri, dan posisi serta *footwork*. Sedangkan Tohar (1992: 67) mengemukakan macam-macam teknik pukulan bulutangkis yang harus dikuasai adalah sebagai berikut: pukulan servis, pukulan *lob* atau *clear*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, pukulan *drive* atau mendarat dan pengembalian servis atau *return service*.

Berdasarkan observasi, PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur, masih ada 12 orang pemain dari 18 orang yang kurang baik dalam melakukan *smash*. Teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Kemampuan pukulan dasar *smash* masih kurang, baik kecepatan maupun ketepatannya. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh siswa terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mematikan permainan lawan dan mendapatkan *point*. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat di rumuskan suatu permasalahan

1. “Apakah ada pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019”?
2. “Apakah ada pengaruh latihan pola pukulan terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019”?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah

1. “Ingin mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019”.
2. “Ingin mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan pola pukulan terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019”.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara garis besar manfaat penelitian ini dapat dibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut : Manfaat secara teoritis

Manfaat secara teoritis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Dapat memperkaya ilmu pengetahuan dibidang olahraga khususnya cabang olahraga bulutangkis, baik bagi penulis atau bagi pembaca yang lain.
- b. Dapat memotivasi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini yang berhubungan dengan olahraga bulutangkis.

2. Manfaat secara praktis

Manfaat praktis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Dapat diterapkan oleh penulis setelah terjun ke masyarakat.
- b. Dapat menjadi acuan bagi pelatih, pembina, dan guru olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet atau pemain pada cabang olahraga bulutangkis.
- c. Mampu memotivasi atlet atau pemain agar lebih giat berlatih.

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Latihan

Menurut Nossek Josef (1995: 9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seseorang olahragawan.

2. Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto (2010: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet, seperti prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan

jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

3. Metode Latihan

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode drill dan pola pukulan, dijelaskan sebagai berikut:

1) Metode Latihan Drill

Berkaitan dengan *drill* Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001: 7) menyatakan pendekatan *drill* adalah cara belajar yang lebih menekan komponen-komponen teknik. *Drill* merupakan suatu jenis latihan yang membutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang mendekati otomatis. Sugiyanto (1993:371) menyatakan dalam pendekatan *drill* siswa melakukan gerakan- gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru atau pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerak ini bertujuan agar terjadi otomatisasi gerak.

Dalam hal ini yang perlu diperhatikan dalam penggunaan metode *drill* (metode latihan siap) adalah:

- Tujuan gerak otomatis harus tegas, serta ada kaitannya dengan maksud dan arti dalam rangka mencapai ketangkasan.
- Latihan yang teratur, sistematis dan terus-menerus sepanjang masa latihan.
- Latihan-latihan harus menarik perhatian, menyenangkan agar efektif dan efisien.
- Pada waktu latihan perlu penyesuaian dengan perbedaan individu dan memilih masalah mana dulu yang dioptimalkan.

2) Metode Latihan Pola Pukulan

Metode latihan *strokes* yang dimaksudkan dalam bulutangkis adalah pola pukulan. Menurut Tohar (1992: 112) latihan *strokes* atau pola pukulan adalah pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik yang lain, dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadikan suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara harmonis dan terpadu. Latihan pola pukulan ini dilakukan secara sederhana terlebih dahulu, yaitu dengan cara saling memberi umpan yang sederhana dan mudah.

4. Pengertian Bulutangkis

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual. Lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan.

Dengan demikian yang dimaksud permainan bulutangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan *point*.

5. Analisis Gerakan Smash

- Tahap melakukan *smash* menurut Bernd Volker Brahms (2010:54) sebagai berikut:
- Pada tahap pertama, pemain menggeser berat badannya dari kiri ke kaki kanan. Pemain melihat *shuttlecock* dan menggunakan tangan kirinya untuk arah kemudian menarik raketnya ke belakang untuk memukul *shuttlecock*.
- Pada tahap kedua, beratnya adalah pada kaki kanan. Tubuh bagian atas disejajarkan dengan pinggir lapangan. Lengan kanan diangkat untuk memukul *shuttlecock*.
- Pada tahap ketiga, tubuh bagian atas berputar mengikuti *shuttlecock* yang terkena sehingga berakhir sejajar dengan garis batas belakang.
- Pada tahap keempat, berat badan bergeser lagi ke kaki kiri, dengan pemain mendorong maju dari tanah. Pemain bergerak langsung kembali ke tengah lapangan.

6. Pengertian Ketepatan

Menurut Suharno (1993: 32) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "*two groups pre-test-post-test design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test*

sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64).

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Liansa, Masbagik kabupaten Lombok Timur yang berjumlah 27 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB. Liansa, Masbagik kabupaten Lombok Timur, (3) atlet junior (berusia 10-12 tahun), (4) berjenis kelamin laki-laki, (5) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 atlet putra.

C. Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran ketepatan *smash* bulutangkis yang telah ditetapkan PB PBSI (2006: 36).

Adapun prosedur pelaksanaan tes ketepatan *smash* dari PB. PBSI adalah sebagai berikut:

- Alat yang digunakan antara lain: lapangan bulutangkis, net, raket, *shuttlecock*, meteran, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan.
- Petugas terdiri dari tiga orang, yaitu satu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil *smash*, dan satu orang pelaksana servis.
- Pelaksanaan tes
Testee mula-mula mengambil sikap siap normal dengan posisi yang sudah ditentukan sambil memegang raket. Setelah mendengar aba-aba "Siap" dan "Ya" lalu *testee* melompat dengan raket diayunkan ke atas, dan kemudian melakukan *smash* yang di *drill* oleh pengumpun sebanyak 10 kali pukulan.
- Skor
Hasil yang dicatat adalah dan angka yang dihasilkan *testee* dalam melakukan tes ketepatan *smash* sebanyak 10 kali kesempatan. Jika *shuttlecock* keluar dari lapangan permainan atau tidak melewati net maka bernilai nol.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari jumlah kemampuan atlet melakukan tes *smash* bulutangkis sebelum sampel diberikan

perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan tes *smash* bulutangkis setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan metode latihan *drill* dan pola pukulan.

E. Teknik Analisa Data

Mengingat data-data dalam penelitian ini bersifat kuantitatif maka analisis data menggunakan uji statistik. Teknik analisis data yang cocok digunakan untuk pengujian hipotesis adalah menggunakan uji-t dengan taraf signifikan 5% (0,5). Adapun rumus yang digunakan adalah rumus *T-test* untuk sampel sejenis. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-postest*)

N = Jumlah sampel

(Maksum, 2009:74)

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Hal-hal yang dianggap perlu dilaksanakan oleh peneliti dalam persiapan penelitian antara lain:

- Mengurus surat ijin penelitian dari Fakultas FPOK IKIP Mataram yang ditujukan pada pelatih PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2016.
- Meminta ijin penelitian dari pelatih PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2016.
- Mendapat ijin penelitian dari pelatih PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2016.
- Menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan guna pelaksanaan penelitian.

B. Pengujian Hipotesis

Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengujian hipotesis adalah sebagai berikut :

- Hipotesis yang pertama
 - Merumuskan Hipotesis Nihil (H_0)
Hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi : "Hipotesis alternatif (H_a) sebagai berikut "Ada pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2016". harus diubah dulu menjadi hipotesis Nihil (H_0).yang berbunyi " tidak" Hipotesis alternatif (H_a) sebagai berikut "Tidak ada pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB

Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019“.

b. Menyusun Tabel Kerja

Table 4.11 Tabel Kerja

No	T1 (pre- test)	T2 (post- test)	D = (T2-T1)	d^2
1	19	27	8	64
2	17	23	6	36
3	17	23	6	36
4	13	23	10	100
5	13	21	8	64
6	11	19	8	64
7	10	18	8	64
8	9	20	11	121
9	9	16	7	49
Jml	118	190	72	598

D = Selisih antara T1 dengan T2

T1 = Hasil tes *smash* sebelum diberikan latihan *drill smash (pre-test)*

T2 = Hasil tes *smash* setelah diberikan latihan *drill smash (post-test)*

d^2 = Hasil perkalian D dengan D

N = Jumlah sampel penelitian

c. Memasukkan data ke dalam rumus

Pada langkah ini, data yang sudah tercantum, kemudian dimasukkan kedalam rumus “*t-test*” sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum d^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{72}{\sqrt{\frac{9 \cdot 598 - (72)^2}{9-1}}}$$

$$t = \frac{72}{\sqrt{\frac{5382 - 5184}{8}}}$$

$$t = \frac{72}{\sqrt{\frac{198}{8}}}$$

$$t = \frac{72}{\sqrt{24.75}}$$

$$t = 4.974937$$

$t = 4.47254$ dibulatkan $t = 14,473$

d. Menguji Nilai “t”

Setelah mendapat nilai t-hitung diperoleh nilai sebesar 14,473 sedangkan nilai

t-tabel dengan taraf signifikan 5 % dan db = $N-1$ $9-1=8$ menunjukkan angka sebesar 2,306, hal ini berarti bahwa t-hitung $14,473 > t\text{-tabel} = 2,306$, atau dengan kata lain nilai t-hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nihil (H_0) yang tercantum dalam tabel t. Untuk menolak (H_0) diperlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari nilai t-tabel).

2. Hipotesis yang kedua

a. Merumuskan Hipotesis Nihil (H_0)

Hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi : “Ada pengaruh latihan pola pukulan terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019“ harus diubah dulu menjadi hipotesis Nihil (H_0). yang berbunyi “ tidak ada pengaruh latihan pola pukulan terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019“.

b. Menyusun table kerja

No	T1 (pre- test)	T2 (post- test)	D = (T2-T1)	d^2
1	18	24	6	36
2	18	21	3	9
3	14	20	6	36
4	13	19	6	36
5	12	16	4	16
6	11	17	6	36
7	9	15	6	36
8	9	16	7	49
9	8	16	8	64
Jml	112	164	52	318

D = Selisih antara T1 dengan T2

T1 = Hasil tes *smash* sebelum diberikan latihan pola pukulan *smash (pre-test)*

T2 = Hasil tes *smash* setelah diberikan latihan pola pukulan *smash (post-test)*

d^2 = Hasil perkalian D dengan D

N = Jumlah sampel penelitian

c. Memasukkan Data Ke dalam Rumus

Pada langkah ini, data yang sudah tercantum, kemudian dimasukkan kedalam rumus “*t-test*” sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum d^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{52}{\sqrt{\frac{9,318 - (52)^2}{9-1}}} \\
 t &= \frac{52}{\sqrt{\frac{2862 - 2704}{8}}} \\
 t &= \frac{52}{\sqrt{\frac{158}{8}}} \\
 t &= \frac{52}{\sqrt{19,75}} \\
 t &= \frac{52}{4,444097} \\
 t &= 11,70097 \text{ dibulatkan } t = 11,7
 \end{aligned}$$

d. Menguji Nilai “t”

Setelah mendapat nilai t-hitung diperoleh nilai sebesar 11,7 sedangkan nilai t-tabel dengan taraf signifikan 5 % dan db = N-1 9-1= 8 menunjukkan angka sebesar 2,306, hal ini berarti bahwa t-hitung 11,7 > t-tabel = 2,306, atau dengan kata lain nilai t-hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nihil (Ho) yang tercantum dalam tabel t. Untuk menolak (Ho) diperlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari nilai t-tabel).

C. Menarik Kesimpulan.

Dari hasil analisis data di atas, maka **hipotesis alternatif (Ha) diterima** yang berbunyi : “Ada pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2016”. Sedangkan **hipotesis nihil (Ho) ditolak** yang berbunyi : “Tidak ada pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019”.

Sedangkan Dari hasil analisis data di atas, maka **hipotesis alternatif (Ha) diterima** yang berbunyi : “ada pengaruh latihan pola pukulan terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2016”. Sedangkan **hipotesis nihil (Ho) ditolak** yang berbunyi : “Tidak ada pengaruh latihan pola pukulan terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019”.

D. Pembahasan

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t-hitung diperoleh sebesar 14,473 sedangkan nilai t-tabel dengan taraf signifikan 5 % menunjukkan angka sebesar 2,306 hal ini berarti bahwa t-hitung 14,473 > t-tabel = 2,306, ini dapat diartikan latihan *drill* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019. Dan dari pengujian hipotesis di atas dengan diperolehnya nilai t-hitung lebih

besar dari t-hitung yaitu 14,473 > 2,306 atau dengan kata lain nilai t-hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nihil (Ho) yang tercantum dalam tabel t. Untuk menolak hipotesis nihil (Ho) diperlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari nilai t-tabel, artinya ada pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019.

Sedangkan Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t-hitung diperoleh sebesar 11,7 sedangkan nilai t-tabel dengan taraf signifikan 5 % menunjukkan angka sebesar 2,306 hal ini berarti bahwa t-hitung 11,7 > t-tabel 2,306, ini dapat diartikan latihan pola pukulan ternyata berpengaruh terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019. Dan dari pengujian hipotesis di atas dengan diperolehnya nilai t-hitung lebih besar dari t-hitung yaitu 11,7 > 2,306 atau dengan kata lain nilai t-hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nihil (Ho) yang tercantum dalam tabel t. Untuk menolak hipotesis nihil (Ho) diperlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari nilai t-tabel, artinya ada pengaruh latihan pola pukulan terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisis data di atas, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

Ada pengaruh latihan *drill* dan Pola Pukulan terhadap kemampuan *smash* bulutangkis pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur tahun 2019.

B. Saran

Dari kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan saran-saran yang dapat dipertimbangkan untuk kepentingan olahraga sepak bola:

1. Kepada pelatih bulutangkis hendaknya memberikan latihan teknik yang diberikan secara terus menerus khususnya latihan-latihan yang bersifat *drill* agar akurasi pukulan *smash* lebih baik.
2. Memberikan latihan teknik dasar dalam permainan bulutangkis pada para pemain PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur secara kontinyu agar prestasi bulutangkis dapat terus ditingkatkan, mengingat kemampuan pukulan *smash* bisa dijadikan salah satu usaha untuk mencetak angka (*point*) dan memenangkan sebuah pertandingan bulutangkis.

3. Kepada para pemain PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur diharapkan agar terus berlatih dalam melakukan pukulan *smash*, karena dengan berlatih kemampuannya semakin baik dalam permainan bulutangkis pada umumnya, khusus ketepatan dalam melakukan serangan ke lawan.
4. Diharapkan pada peneliti-peneliti lain yang berminat melakukan penelitian ini diharapkan dapat memperluas ruang lingkup, variabel dan masalahnya sehingga dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya dalam permainan olahraga bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mundan Toto Subroto. (2001). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta Depdiknas.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bernd Volker Brahms. (2010). *Badminton Handbook*. Singapore: Meyer & Meyer Sport.
- Bompa. (1983). *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psycologis dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya
- Ismayanti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.
- James Poole. (1982). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Johnson. M.L. (1984). *Bimbingan Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PT. Mutiara Sumber Widya.