

**THE EFFECT OF EXERCISE DOWN THE LINE DRILL ON THE
DISTRIBUTION OF ATLET PUTRA BULUTANGKIS PB
BANK RIAU KEPRI**

Helzi Lestari E1, Drs.Slamet, M.Kes AIFO 2, Aref Vai, S.Pd, M.Pd 3
Email: helzilestari49@gmail.com, slametkepelatihan@ymail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
Contact: 085286200813

Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University

***Abstract:** The purpose of this research is to know whether there is any influence of Down the line drill training on the athlete's spell at bulitangkis pb bank riau kepri pekanbaru. The type of research used is experimental and using one-preetest-posttest design research group. The population in this study is athletes bulutangkis pb bank riau kepri Pekanbaru which amounted to 23 people. The sample technique used is purposive sampling. Purposive Sampling is a technique of determining the sample with certain considerations .. Thus the sample in this study amounted to 6 people sample of athletes son of badminton pb bank riau kepri pekanbaru. The instrument used is the shuttle run. After that, the data were processed by statistics, to test the normality by lilifors test at a significant level of α (0.05). The hypothesis that is proposed is the influence of down the line drill exercise against agility athlete son of badminton pb bank riau kepri pekanbaru. Based on the results of the analysis, there is average pree test 13.79 and post test 13.05 there is an average increase of 0, 74 with t test that $t_{arithmetic} = 8.488 >$ from $t_{table} = 1.943$. Means $t_{arithmetic} > t_{table}$. Thus there is influence of down the line drill training against agility in athletes son of badminton Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru*

Keywords : Down the line drill exercise, agility, badminton

PENGARUH LATIHAN *DOWN THE LINE DRILL* TERHADAP KELINCAHAN ATLET PUTRA BULUTANGKIS PB BANK RIAU KEPRI

Helzi Lestari E¹, Drs.Slamet, M.Kes AIFO²,Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
Email: helzilestari49@gmail.com,slametkepelatihan@ymail.com,aref.vai@lecture.unri.ac.id
Kontak : 085286200813

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Down the line drill* terhadap kelincahan atlet putra bulutangkis pb bank riau kepri pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dan menggunakan desain penelitian *one grup preetest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis pb bank riau kepri pekanbaru yang berjumlah 23 orang. Adapun teknik sampel yang dipergunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang sampel atlet putra bulutangkis pb bank riau kepri pekanbaru. Instrumen yang digunakan adalah *shuttle run*. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan α (0.05). Hipotesis yang di ajukan adalah adanya pengaruh latihan *down the line drill* terhadap kelincahan atlet putra bulutangkis pb bank riau kepri pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis, terdapat rata-rata pree test 13,79 dan post test 13,05 ada peningkatan rata-rata sebesar 0, 74 dengan uji t bahwa $t_{hitung} = 8,488 >$ dari $t_{tabel} = 1.943$. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian terdapat pengaruh latihan *down the line drill* terhadap kelincahan pada atlet putra bulutangkis Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru

Kata Kunci : Latihan *down the line drill*, kelincahan, bulutangkis

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang di butuhkan oleh setiap manusia, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, meningkatkan kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga mendapatkan produktivitas dalam bekerja. Di sisi lain olahraga juga dijadikan ajang kompetisi berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Hal ini juga terjadi dalam pemecahan masalah prestasi olahraga. Berbagai ilmu pengetahuan yang terkait ditinjau, diteliti dan akhirnya diterapkan untuk bahan penunjang tercapainya prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga. Upaya mencapai prestasi olahraga yang maksimal semakin mendapat tantangan yang sangat berat, baik pada tingkat Nasional maupun Internasional. Prestasi olahraga pada tingkat nasional maupun internasional bukan lagi milik perseorangan, melainkan sudah meyangkut harga diri suatu bangsa. Untuk mencapai prestasi tersebut, berbagai potensi yang ada perlu diberdayakan, baik oleh induk organisasi, pengurus daerah maupun koni provinsi.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang didalamnya terdapat permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Engkos Kosasih (1993:3). Uraian diatas menjelaskan berbagai tujuan dan sasaran olahraga, salah satunya mengenai pembinaan prestasi. Agar olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani, rekreasi, namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa indonesia melalui event-event, baik itu ditingkat Nasional maupun Internasional. Pada dasarnya prestasi yang dicapai dalam olahraga bukan merupakan sesuatu yang berdiri sendiri. Hal itu merupakan prestasi akumulatif dari berbagai aspek usaha. Banyak faktor yang mempengaruhi dan menentukan prestasi tersebut. Berbagai sudut kajian turut berperan dalam latihan dan pembinaan. Telah lama disadari bahwa untuk mencapai prestasi puncak perlu adanya latihan yang diadakan secara sistematis dan sistemik. Secara sistematis, latihan harus dilakukan secara terencana dan terprogram yang didasari pada pelaksanaan yang benar dan teratur. Secara sistemik, yakni sebagai komponen latihan yang terkait dilakukan secara terpadu. Icut Sugiarto (1993 : 24).

Salah satu olahraga berprestasi adalah cabang olahraga bulutangkis, ini dibuktikan dengan gelar juara yang di raih oleh indonesia seperti Piala Thomas 1976 dan 1979, meraih Piala Thomas 5 kali berturut-turut pada tahun 1994-2002, dan juara All England 2016. Bulutangkis disebut-sebut sebagai olahraga yang paling populer dan digemari setelah sepak bola. Dimana-mana kita bisa melihat orang bermain bulutangkis, termasuk di halaman rumah,, di jalan, atau di taman umum. Olahraga bulutangkis salah satu cabang yang di gemari masyarakat baik di tanah air indonesia maupun di tingkat internasional. Upaya meningkatkan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya merupakan tujuan utama olahraga prestasi, termasuk olahraga bulutangkis. Dengan prestasi yang tinggi, olahraga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengharumkan nama bangsa dan negara. Dengan bulutangkis nama indonesia lebih di kenal di dunia internasional. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, maka di tuntut banyak melakukan latihan, mempelajari dan memahami unsur-unsur fisik, teknik, maupun mental. Karena tidak mungkin dapat bermain dengan baik jika fisik, teknik dan mental yang ada dalam permainan bulutangkis belum diketahui dan tidak dipahami.

Bulutangkis atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh 2 orang (untuk tunggal) dan 4 orang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan dibidang lapangan yang dibagi 2 oleh sebuah jaring (net). Para pemain meraih angka dengan

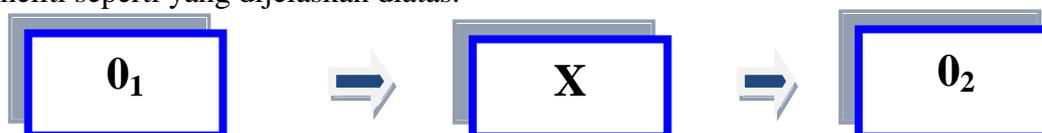
memukul bola permainan berupa (kok) dengan raket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul kok satu kali sebelum kok melewati net. Sebuah kok reli berakhir jika kok menyentuh lantai atau menyentuh badan seorang pemain. Hermawan Aksan (2012 : 14). Seorang pemain bulutangkis membutuhkan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Sepintas lalu dapat diamati bahwa pemain harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba segera bergerak lagi, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, dan melakukan langkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan seperti itu harus dilakukan berulang-ulang dan dalam tempo lama, selama pertandingan berlangsung. Akibat proses itu akan terjadi kelelahan, yang akan berpengaruh langsung kepada kerja jantung, paru-paru, system peredaran darah, pernafasan, kerja otot, dan persendian tubuh. Karena itu pebulutangkis sangat penting memiliki derajat kondisi fisik prima.

Herman subarjah (2015 : 51) mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Jadi dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk megubah posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Ada beberapa metode yang dapat diterapkan untuk melatih kelincahan yaitu 1) *squad trusth*, 2) *zigzag run*, 3) *hexagone drill*, 4) *shuttle run*, 5) *down the line drill*. (arsil ,2008 : 141) Berdasarkan masalah diatas,penulis fokus untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Latihan *Down The Line Drill* Terhadap Kelicahan Atlet Putra Bulitangkis PB Bank Riau Kepri Pekanbaru ”**.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, dimana dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karna dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012:74).

Berikut adalah rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan oleh peneliti seperti yang dijelaskan diatas.



Keterangan :

- O₁ = Nilai *pretest* (test awal/sebelum diberi latihan)
- X = Perlakuan
- O₂ = Nilai *posttest* (tes akhir/sesudah diberi latihan)
- (O₂-O₁) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Bulutangkis Pb Bank Riau Kepri Pekanbaru yang berjumlah 23 orang. Teknik sampel yang dipergunakan adalah

purposive sampling. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang sampel atlet putra bulutangkis pb bank riau kepri pekanbaru

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) *shuttle run* sebelum melakukan latihan *down the line drill* dan tes akhir (*post-test*) *shuttle run* setelah melakukan latihan *down the line drill* selama 16 kali pertemuan, dari bulan April 2018 sampai dengan bulan Mei 2018.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *down the line drill* Terhadap kelincahan atlet putra bulutangkis pb bank riau kepri Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *down the line drill* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan kelincahan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-test shuttle run*
- 2.

Tabel 1. Data *Pree-test shuttle run*

No	Nama(Testee)	<i>Pree-test</i>
1	Riski Dwi adira	13,80
2	Andre	13,65
3	Muhammd Rifal	13,50
4	Ahmad luthfi aunaufal	14.01
5	Bahy	13,84
6	Naufal	13,96

Setelah dilakukan test *shuttle run* sebelum dilaksanakan metode latihan *down the line drill* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test shuttle run* pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 2. Analisis Pree-test

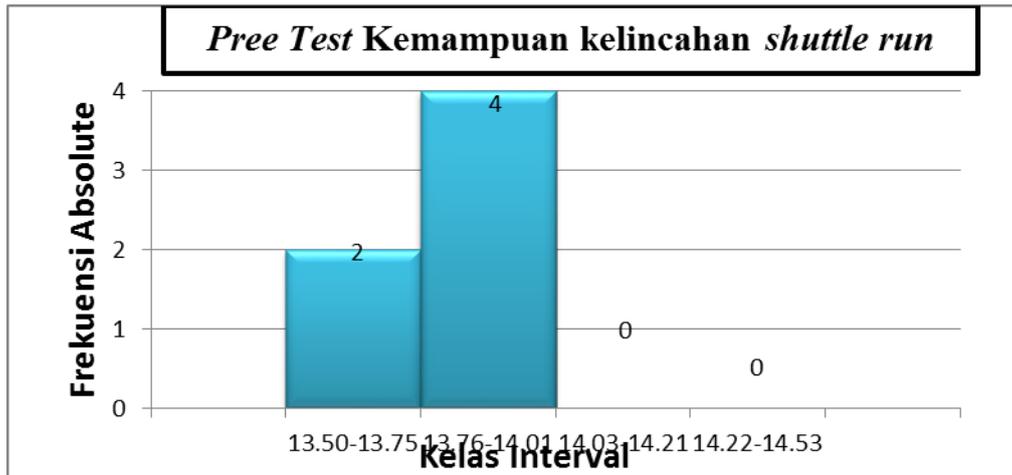
Data Statistik	Pree-test
<i>Sampel</i>	6
<i>Mean</i>	13,79
<i>Std. Deviation</i>	0,187
<i>Variance</i>	0,035
<i>Minimum</i>	13,50
<i>Maximum</i>	14,10
<i>Sum</i>	82,76

Setelah dilakukan *pree-testshuttle run* sebelum dilaksanakan latihan *down the line drill* maka didapat data awal (*pree-test*) *test shuttle run* sebagai berikut : waktu terlama 14,10, waktu tercepat 13,50, dengan rata-rata 13,79, varian 0,035, standar deviasi 0,187, dan data analisis *pree-test shuttle run* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pree-tes shuttlerun

No	Nilai Interval Data Hasil pree test shuttle run		
	Nilai Interval	Frequency	Frequency Comulatif
1	13,50-13,75	2	33,3%
2	13,76-14,01	4	66,7%
3	14,02-14,27	0	0%
4	14,28-14,53	0	0%
Sampel		6	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 6 sampel, 2 orang (33,3%) dengan rentangan interval 13,50-13,75, 4 orang (66,7%) dengan rentangan interval 13,76-14,01, 0 orang (0%) dengan rentangan interval 14,02-14,27, 0 orang (0%) dengan rentangan interval 14,28-14,53. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Data Pree-test Hasil shuttle run

1. Hasil post test shuttle run

Tabel 4. Posttest shuttle run

No	Nama(Testee)	Post-Test
1	Riski Dwi adira	13,02
2	Andre	12,63
3	Muhammd Rifal	12.53
4	Ahmad luthfi aunaufal	13,50
5	Bahy	13,25
6	Naufal	13,40

Setelah dilakukan test *shuttle run* sebelum dilaksanakan metode latihan kelincahan maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test shuttle run* pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Post-test

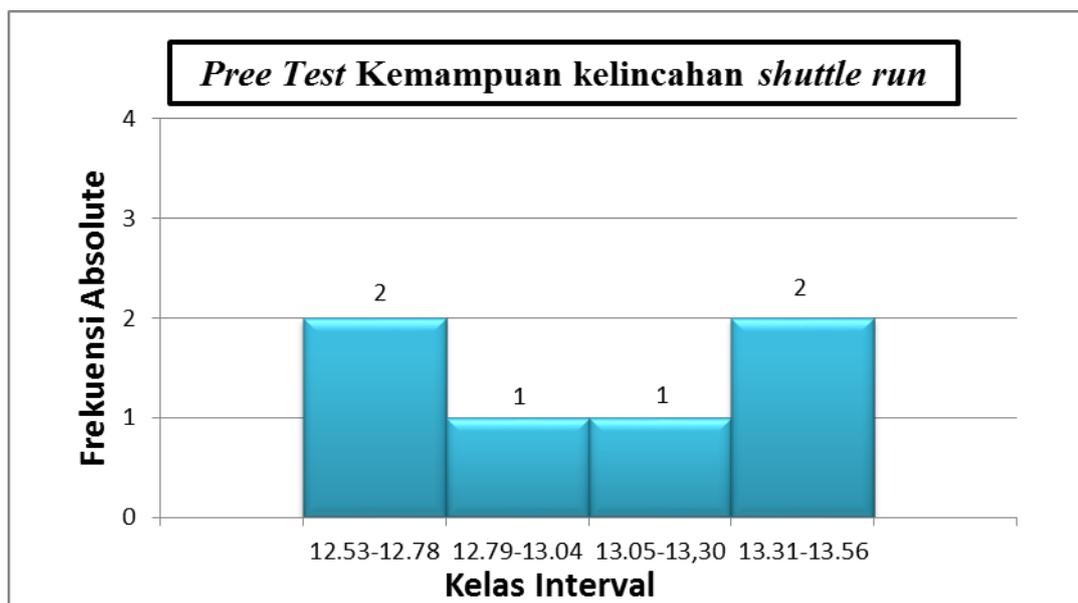
Data Statistik	Post-test
<i>Sum</i>	78,32
<i>Mean</i>	13,05
<i>Maximum</i>	13,50
<i>Minimum</i>	12,53
<i>Variance</i>	0,212
<i>Standar Deviation</i>	0,460
<i>Sampel</i>	6

Setelah dilakukan *test shuttle run* sebelum dilaksanakan latihan *down the line drill* maka didapat data awal (*post-test*) *test shuttle run* sebagai berikut : skor tertinggi 13,50, skor terendah 12,53, dengan rata-rata 13,05, varian 0,212, standar deviasi 0,460, dan data analisis *post-test shuttle run* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 6 Distribusi Frekuensi *Post-tes two-hand medicine ball*

Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>post test shuttle run</i>		
Nilai Interval	Frequency Absolute (orang)	Frequency Relative (%)
12,53 – 12,78	2	33.3%
12,79 – 13,04	1	16.7%
13,05 – 13,30	1	16.7%
13,31 – 13,56	2	33,3%
Jumlah Sampel	6	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 6 sampel, 2 orang (33,3%) dengan rentangan interval 12,53-12,78, 1 orang (16,6%) dengan rentangan interval 12,79-13,04, 1 orang (16,6%) dengan rentangan interval 13,05-13,30, 2 orang (33,3%) dengan rentangan interval 13,31-13,56. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Data *Post-test shuttle run*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu

pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

1. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *down the line drill* (X) kelincahan (Y) dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut :

Dari tabel 5.5 dibawah, terlihat bahwa data hasil *pre-test shuttle run* setelah dilakukan perhitungan dihasilkan L_{hitung} sebesar **0,2056** dan L_{tabel} sebesar **0,319**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test shuttle run* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Post-Test shuttle run* dihasilkan L_{hitung} **0,1612** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,319**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *shuttle run post-test* berdistribusi normal.

Tabel 7. Uji Normalitas *down the line drill*

Variabel	L_{Hitung}	L_{Tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre-test</i> Kemampuan <i>shuttle run</i>	0,2056	0,319	Normal
Hasil <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Shuttlen run</i>	0,1612	0,319	Normal

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 :Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *down the line drill* (X) Terhadap kelincahan (Y) Pada Atlet putra bulutangkis pb bank riau kepri pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *down the line drill* (X) Terhadap kelincahan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar **8,488** dan T_{tabel} sebesar **1,943**. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *down the line drill* (X) Terhadap kelincahan (Y) . Pada Pada Atlet putra bulutangkis Pb Bank riau kepri Pekanbaru.taraf alfa (α) 0,05.

Tabel 8. Uji T Data *shuttle run*

Uji Hipotesis	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	8,488	1,943	H_0 ditolak dan H_1 diterima

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan *downthe line drill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada atlet putra bulutangkis pb bank riau kepri ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variable tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *down the line drill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada atlet putra bulutangkis pb bank riau kepri pekanbaru. Untuk mendapatkan kelincahan yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan kelincahan, kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam berpindah tempat dalam waktu singkat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh

Salah satu bentuk latihan kelincahan adalah latihan *down the line drill*. Latihan *down the lin drill* adalah latihan yang menggunkan rintangan sebagai latihan untuk meningkatkan kelincahan, penelitian latihan ini dilaksanakan 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Sebagai alat ukur dalam penelitian ini *shuttle run*, sebelum melakukan *down the line drill* dan sesudah melakukan latihan *down the line drill*.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data awal (*Pree-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,2056** dan L_{tabel} sebesar **0,319** Dapat disimpulkan data hasil *Pree-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1612** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,319** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t di peroleh hasil T_{hitung} sebesar **8,488** dan T_{tabel} sebesar **1,943** maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan *down the line drill* terhadap kelincahan yang dibutuhkan untuk mendukung fisik atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan bulutangkis. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satu jenis latihannya yaitu *down the ine drill*.

Kendala-kendala yang peneliti hadapi setelah melakukan penelitian adalah Pada saat melakukan penelitian kedisiplinan atlet yang sangat rendah. Adanya sebagian sampel kurang tepat dalam melakukan latihan *down the line drill* dengan benar terhadap sampel dalam penelitian, masih ada sampel yang tidak hadir pada jadwal latihan, dan telat datang ke lapangan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Kesimpulan dari hasil observasi dan pemantauan dan wawancara dengan pelatih terhadap atlet putra bulutangkis Club PB Bank Riau Kepri bahwa bakat dan minat yang dimiliki oleh para atlet sangat besar. Hal ini dibuktikan dengan ketekunan dan kegigihan para atlet dalam melakukan semua program latihan yang diberikan oleh pelatih. Dan dalam melaksanakan program latihan peneliti melihat pelatih terlalu banyak melakukan

latihan teknik hal ini dibuktikan dengan mereka yang setiap hari senin selasa rabu dan kamis selalu latihan teknik pukulan. Namun dari hasil observasi dan pemantauan penulis selama ini terhadap Club PB Bank Riau Kepri, *footwork* yang dilakukan atlet masih terdapat permasalahan yang sangat mencolok yaitu pada saat menerima bola long atlet dapat mengembalikan bola dengan baik namun ketika lawan memberi bola short atlet kesulitan dalam mengambil bola dikarenakan gerakan yang lambat dalam kembalinya ke posisi siap atau ketengah lapangan, ini menyebabkan tidak kembalinya bola ke lapangan lawan.

Menyelesaikan permasalahan tersebut penulis melakukan sebuah penelitian dengan memberikan program latihan untuk meningkatkan kelincahan. Menurut Arsil (2008 : 139-141) dalam latihan untuk meningkatkan kelincahan ada beberapa cara yang dapat dilakukan seperti 1) *squad trush*, 2) *zig-zag run*, 3) *hexagone drill*, 4) *shuttle run*, 5) *down the line drill*. Dari sekian banyak latihan penulis memilih latihan *down the line drill* karena latihan ini mengharuskan atlet bergerak ke bagian depan dan belakang lapangan dengan berbagai arah, seperti saat atlet menerima bola long dan short.

Kesimpulan yang dapat di tarik setelah dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *down the line drill* (X) terhadap kemampuan kelincahan (Y). Berdasarkan analisis, terlihat bahwa data hasil *pre-test* kemampuan kelincahan setelah dilakukan perhitungan dihasilkan L_{hitung} sebesar **0.1214** dan L_{tabel} sebesar **0.319**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* kemampuan kelincahan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kemampuan kelincahan *post-test* dihasilkan L_{hitung} **0,1612** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0.319**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil kemampuan kelincahan *post-test* berdistribusi normal.

Uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar **8,488** dan T_{tabel} sebesar **1,943**. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *down the line drill* (X) terhadap kemampuan kelincahan (Y) pada tim putra PB Bank Riau Kepri Pekanbaru. Pada taraf alfa (α) 0,05.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis memberikan saran antara lain :

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan badminton guna meningkatkan kemampuan kelincahan pada atlet.
2. Diharapkan bagi atlet bulutangkis PB Bank Riau Kepri Pekanbaru untuk lebih giat dan serius lagi berlatih sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.
3. Untuk penelitian selanjutnya bisa dengan menggunakan bentuk latihan lainnya dalam upaya meningkatkan kemampuan kelincahan atlet.
4. Bagi penelitian yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan untuk mengukur efektifitas metode latihan *down the line drill* pada atlet putra bulutangkis PB Bank Riau Kepri Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, Hermawan (2012). *Mahir Bulutangkis*. Bandung : Nuansa Cendekia.
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arsil, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Dinata , Marta.2006. *Bulutangkis 2*. Ciputat : Cerdas Jaya.
- Harsono (1988). *Couching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Couching*. Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK. Jakarta.
- Hartanto (2007). *Berlatih Main Bulutangkis*. Bandung : Dharma Karya Cipta.
- Irawadi , Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press.
- Kosasih Engkos (1993). *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Mylsidayu, Apta, M.Or. 2015. *Ilmu kepelatihan dasar*. Penerbit PT Gramedia. Jakarta.
- Poole, James (2013).*Belajar Bulutangkis*. Bandung : Pionir Jaya.
- Ritonga, Zulfan (2007). *Statistik untuk ilmu-ilmu sosial*. Cendikia Insani : Pekanbaru.
- Sajoto (1988), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize.
- Subarjah, Herman (2009). *Permainan Bulutangkis*. Bandung : CV. Bintang Wali Artika.
- Sugiarto, Icuk. 1993. *Strategi Mencapai Juara Bulutangkis*. Jakarta.
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung.
- Syafuruddin (1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang.