

# **THE INFLUENCE OF HEXAGON DRILL TRAINING ON BULUTANGKIS TEAMBALLINESS OF ISLAMIC JUNIOR HIGH SCHOOL PLUS JANNATUL FIRDAUS, PEKANBARU CITY**

**Ridho Mulyo, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>**

Email: ridhomulyo033@gmail.com, Slametunri@gmail.com, Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id  
No. 085374191769

*Education Coaching Sports  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *The problems in this research are footsteps by athletes who still receive long balls, athletes can receive balls well but have not scored opponents giving short balls athletes have difficulty in picking up the ball which causes fast movements in the return to the ready or center of the field. While the purpose of this study was to study the existence of a simulated hexagon drill exercise on agility in the badminton game of the Islamic Middle School Plus Jannatul Firdaus team. This research was conducted in June 2019 until July 2019 in the JL. Pembina 3 No.109 Limbungan, Rumbai Pesisir, Pekanbaru City. This type of research is an experimental study (experimental), the participants of this study were the Jannatul Firdaus Islamic Middle School team, the sample in this study were all study participants who examined 8 people. Data collection techniques can be from pre-test and post-test. The instrument used in this study was the shuttle run, before analysis was carried out, before the pre-test was done with an average of 16.57. Then the hexagon drill exercise was conducted for 16 meetings on the Islamic Middle School Plus Jannatul Firdaus team that helped 8 people and obtained an average post-test score of 16.34. Based on the analysis of pre-test and post-test data there are differences in numbers that increase or increase by 0.23. Means  $t_{count} > t_{table}$ . Based on the results of the analysis, it can be concluded as follows: related to hexagon drill (X) training on agility (Y) on the extracurricular team at the Islamic Middle School Plus Jannatul Firdaus.*

**Key Words:** *Hexagon Drill Exercise, Agility*

# PENGARUH LATIHAN *HEXAGON DRILL* TERHADAP KELINCAHAN TIM BULUTANGKIS SMP ISLAM PLUS JANNATUL FIRDAUS KOTA PEKANBARU

**Ridho Mulyo, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>**

Email: ridhomulyo033@gmail.com, Slametunri@gmail.com, Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id  
No. 085374191769

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Adapun masalah dalam penelitian ini adalah *footwork* yang dilakukan atlet masih 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. Sedangkan tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *hexagon drill* terhadap kelincahan pada permainan bulutangkis tim SMP Islam Plus Jannatul Firdaus. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni 2019 s/d Juli 2019 di Lapangan JL. Pembina 3 No.109 Limbungan, Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), populasi ini adalah tim SMP Islam Jannatul Firdaus, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 8 orang. Teknik pengambilan data di dapat dari *pree-test* dan *post – test*. Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *shuttle run*, sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan *pree-test* dengan hasil rata -rata sebesar 16,57. kemudian dilakukan latihan *Hexagon drill* selama 16 kali pertemuan pada tim SMP Islam Plus Jannatul Firdaus yang berjumlah 8 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post –test* sebesar 16,34. Berdasarkan analisis data *pree-test* dan *post –test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,23. dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 6,67 dan  $t_{tabel}$  1,860. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh antara latihan *hexagon drill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada tim ekstrakurikuler SMP Islam Plus Jannatul Firdaus.

**Kata Kunci:** Latihan *Hexagon Drill*, *Kelincahan*

## 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.

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.

Unsur kondisi fisik secara umum adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi

(*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*). Arsil (2008 : 5). Selanjutnya menurut Herman Subrjah (2015 : 48-52 ) Secara keseluruhan seorang atlet bulutangkis harus memiliki kondisi fisik antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*fleksibilitas*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), stamina, koordinasi (*coordination*). Sehingga setiap pemain sangat di tuntut memiliki kondisi fisik yang baik, agar dapat menghasilkan gerakan dan penguasaan yang sangat baik.

Menurut Marta Dinata (2004 : 1) supaya kita dapat bermain bulutangkis, maka kita harus bisa memukul *shuttlecock*, baik dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah *servis, lob, dropshot, smesh, netting, underhand* dan *drive*. Kesemua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* dan *footwork* yang benar. Ada 3 cara untuk memegang raket (*grip*) dalam permainan bulu tangkis *forehand, backhand, frying pan* (panci penggorengan). Pegangan *forehand* dapat digunakan untuk setiap gerakan pukulan. Beberapa pemain bahkan mengatakan bahwa mereka dapat melakukan semua jenis pukulan hanya dengan menggunakan cara pegangan *forehand*, tanpa mengganti cara pegangan lain. Tapi, banyak pemain yang masih mengubah letak ibu jari pada pukulan mereka untuk mengubah pegangan dari *forehand* ke *backhand*. James poole (2011 :18) *Footwork* atau cara mengatur kaki memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis. Tujuan kerja kaki adalah agar atlet dapat bergerak efisien kesegala penjuru lapangan. Sebagai dasar kerja kaki, setiap kali setelah melakukan pukulan atlet harus segera kembali ke posisi siap ditengah lapangan. Yang lebih penting adalah atlet hendaknya tidak bergerak ada saat lawan sedang melakukan pukulan. Bila tidak dapat kembali ke tengah lapangan, hendaknya berhenti pada tempat dimana pada saat itu sedang berada dan tepat sebelum lawan melakukan pukulan. Kerja atlet tidak mungkin dapat memukul bola secara efisien atau mengontrol lawan, bila ia tidak berada pada posisi yang tepat. Icut Sugiarto (1993 : 90-91). Dalam kerja kaki atau *footwork* kondisi fisik kelincahan sangat berperan penting, karna jika seorang atlet tidak memiliki kelincahan yang baik maka dia tidak dapat bergerak menguasai lapangan dengan baik.

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.

Dari hasil observasi peneliti bersama pelatih terhadap tim bulutangkis SMP Islam Plus Jannatul Firdaus bahwa minat dan bakat yang dimiliki para atlet sangat besar. Dan dalam melaksanakan program latihan peneliti melihat pelatih terlalu banyak melakukan latihan teknik latihan teknik pukulan. Namun dari hasil observasi dan pemantauan penulis selama ini terhadap siswa, *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. Hal ini di duga masih lemahnya kemampuan kelincahan para atlet. Teknik dalam melakukan pukulan pada tim SMP Islam Jannah Firdaus sudah baik hal ini dapat dilihat dari atlet yang mampu mengembalikan bola dengan baik kelapangan lawan. Jadi penulis ingin memberikan latihan untuk meningkatkan

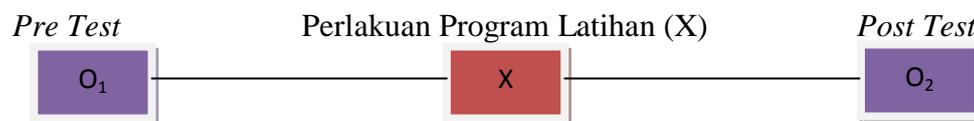
kemampuan kelincahan, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan kemampuan *footwork*. Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut penulis melakukan sebuah penelitian dengan memberikan program latihan untuk meningkatkan kelincahan. Dalam latihan untuk meningkatkan kelincahan ada beberapa cara yang dapat dilakukan seperti 1) *Side to Side Box Shuttle*, 2) *Hexagon Drill*, 3) *Cone Hops with Change of Direction Sprint*, 4) *Depth whit Lateral*, 5) *Side to Side Ankle Hop*. (Icuk sugiarto, 2002 : 165 – 169). Dari sekian banyak latihan penulis memilih latihan *hexagon drill* karena latihan ini mengharuskan atlet bergerak ke bagian depan dan belakang lapangan dengan berbagai arah, seperti saat atlet menerima bola long dan short.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan untuk memecahkan permasalahan di atas secara tepat dan akurat di perlukan penelitian yang bersifat perlakuan atau penerapan suatu metode latihan yang sesuai untuk meningkatkan kelincahan, maka penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *hexagon drill* terhadap kelincahan tim bulutangkis SMP Islam Plus Jannatul Firdaus.

Maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *hexagon drill* terhadap kelincahan pada permainan bulutangkis tim SMP Islam Plus Jannatul Firdaus.

## METODE PENELITIAN

Tempat Penelitian ini di Lapangan JL. Pembina 3 No.109 Limbungan, Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru, Riau 28143. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni 2019 s/d Juli 2019. Rancangan penelitian ini adalah eksperimen. Arikunto (2006:3) menyebutkan bahwa eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat pengaruh latihan *Down the line drill* terhadap kemampuan kelincahan permainan badminton pada club PB Bank Riau kepri Pekanbaru dengan menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest design* dari Sugiyono (2012:74) sebagai berikut:



Keterangan :

- O<sub>1</sub> = Nilai *pretest* (test awal/sebelum diberi latihan)
- X = Perlakuan
- O<sub>2</sub> = Nilai *posttest* (tes akhir/sesudah diberi latihan)
- (O<sub>2</sub>-O<sub>1</sub>) = Pengaruh latihan

Menurut Sugiyono (2012: 61) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bulutangkis SMP Islam Plus Jannatul Firdaus yang terdiri dari 8 orang.

Berhubungan jumlah sampel 8 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling) teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel ( sugiono, 2012 : 85) berdasarkan penentuan sampel di atas maka di dapat sampel sebanyak 8 orang siswa SMP Islam Plus Jannatul Firdaus.

### **Teknik Pengumpulan Data**

1. *Pre test* ( tes awal )

Tes awal merupakan sebagai acuan untuk mengadakan penelitian : biasanya tes awal ini dilakukan sebelum mengadakan pertemuan untuk mendapatkan data.

2. *Treadment* ( perlakuan )

Pemberian perlakuan latihan selama 16 kali pertemuan, dimana latihan beban yang dilakukan seminggu 3 kali.

3. *Post test* ( tes akhir )

Tes akhir dilakukan setelah perlakuan selama 16 kali pertemuan yang telah dilakukuan. Setelah 16 kali pertemuan, maka peneliti akan mengadakan tes akhir serupa dengan tes awal yaitu untuk mengambil data sebagai perbandingan antara tes data awal dan data tes akhir. Maka setelah itu baru bisa ditarik kesimpulan apakah ada peningkatan atau tidaknya selama dilakukan latihan.

### **Teknik Analisis Data**

Hasil penelitian digunakan uji – t ( Zulfan Ritongga, 2007: 91 ) dengan rumus :

$$t = \frac{\bar{d}}{sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

$\bar{d}$  = Rata-rata

$Sd$  = Standar deviasi

$n$  = Sampel

### **HASIL PENELITIAN**

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui *test* sebelum data sesudah memberikan perlakuan latihan *Hexagon drill*.data yang diambil melalui *test* dan pengukuran terhadap 8 orang pada Tim SMP Plus Jannatul Firdaus. Variabel – variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Hexagon Drill* yang

dilambangkan dengan (X) sebagai Variabel bebas sedangkan Kelincahan dilambangkan dengan (Y) sebagai Variabel terkait.

### 1. Data Hasil *Pree-test Shuttle Run*

Setelah dilakukan *test shuttle run* sebelum dilaksanakan latihan *hexagon drill*, maka didapat data awal (*pree-test*) *shuttle run* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 13,67, skor terendah 20,48, dengan rata-rata 16,57, varian 4,61, standar deviasi 2,15, data analisis *shuttle run* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

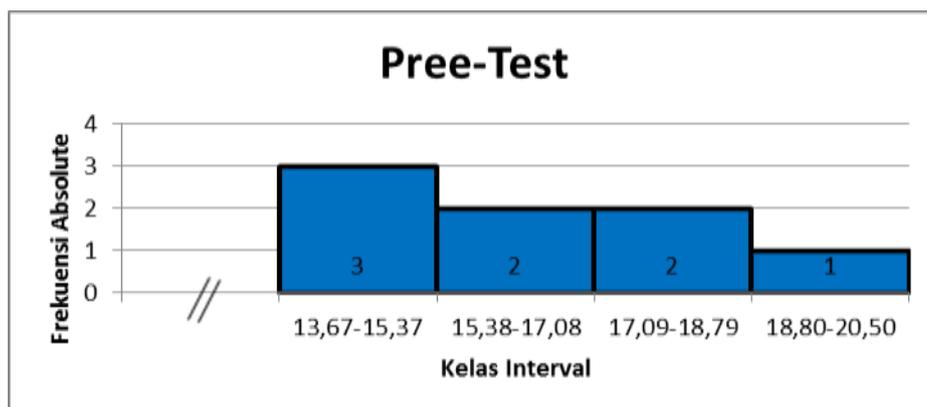
**Tabel 1. Analisis Hasil *Pree-Test Test Shuttle Run***

<b>STATISTIK</b>	<b><i>Pree-test</i></b>
<b>Sampel (Jumlah Obyek)</b>	<b>8</b>
<b>Jumlah Keseluruhan</b>	<b>132,58</b>
<b><i>Mean</i> (Rata-rata)</b>	<b>16,57</b>
<b><i>Maximum</i> (Tertinggi)</b>	<b>13,67</b>
<b><i>Minimum</i> (Terendah)</b>	<b>20,48</b>
<b><i>Variance</i> (Varian)</b>	<b>4,61</b>
<b><i>Standar Deviasion</i> (Standar Deviasi)</b>	<b>2,15</b>

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pree-Test Test Shuttle Run***

<b>No</b>	<b>Nilai <i>Interval</i></b>	<b><i>Frequency Absolute</i>(FA)</b>	<b><i>Frequency Relative</i>(FR)</b>
<b>1</b>	<b>13,67 – 15,37</b>	<b>3</b>	<b>37,5%</b>
<b>2</b>	<b>15,38 – 17,08</b>	<b>2</b>	<b>25%</b>
<b>3</b>	<b>17,09 – 18,79</b>	<b>2</b>	<b>25%</b>
<b>4</b>	<b>18,80 – 20,50</b>	<b>1</b>	<b>12,5%</b>
<b>5</b>	<b>Jumlah sampel</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data distribusi frekuensi diatas, persentasi 8 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampai (37,5 %) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 13,42-15,37, yang dikategorikan sedang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (25%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 15,38-17,08, yang di kategorikan kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (25%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 17,09-18,79 di kategorikan kurang sekali, kemudian 1 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 18,80-20,50, yang dikategorikan kurang sekali.



**Gambar 1. Histogram Hasil Pree-Test shuttle run**

## 2. Data Hasil Post-test Shuttle Run

Setelah dilakukan *Test shuttle run* sesudah dilaksanakan latihan *Hexagon drill* maka didapat data akhir (*post-test*) *shuttle run* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 13,42 skor terendah 20,18 dengan rata-rata 16,34 varian 4,55 standar deviasi 2,13, data analisis *post-test shuttle run* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 3. Analisis Hasil Post-Test Test Shuttle Run**

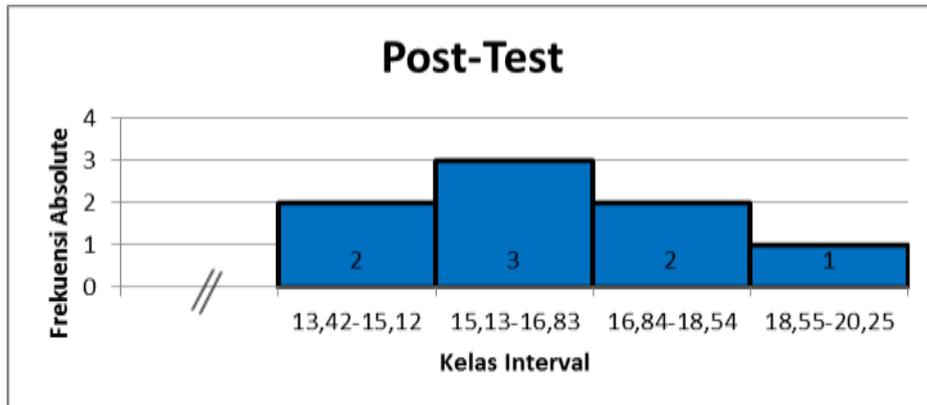
STATISTIK	Post-test
<b>Sampel (Jumlah Obyek)</b>	<b>8</b>
<b>Jumlah Keseluruhan</b>	<b>130,73</b>
<b>Mean (Rata-rata)</b>	<b>16,34</b>
<b>Maximum (Tertinggi)</b>	<b>13,42</b>
<b>Minimum (Terendah)</b>	<b>20,18</b>
<b>Variance (Varian)</b>	<b>4,55</b>
<b>Standar Deviasion (Standar Deviasi)</b>	<b>2,13</b>

**Table 4. Distribusi Frekuensi Data Post-test Shuttle Run**

Nilai Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative
13,42 – 15,12	2	25%
15,13 – 16,83	3	37,5%
16,84 – 18,54	2	25%
18,55 – 20,25	1	12,5%
<b>Jumlah Sampel</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data distribusi frekuensi diatas, persentasi 8 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampai (25 %) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 13,42-

15,12, yang dikategorikan sedang, kemudian sebanyak 3 orang sampel (37,5%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 15,13-16,83, yang di kategorikan kurang ,kemudian sebanyak 2 orang sampel (25%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 16,84-18,54 di kategorikan kurang sekali, kemudian 1 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 18,55-20,25, yang dikategorikan kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



**Gambar 2. Histogram Hasil Post -Test Shuttle Run**

### Pengujian Persyaratan Analisis

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

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Hexagon Drill* (X) hasil Test *Shuttle Run* (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 5. Uji Normalitas Data hasil Test Shuttle Run**

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$
Hasil <i>Pree-test Suhttle Run</i>	0,212	0,285
Hasil <i>Post-test Shuttle Run</i>	0,177	0,285

Dari tabel di atas terlihat bahwa data hasil (*pree-test*) *Shuttle Run* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,212 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,285. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Shuttle Run* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Shuttle Run* menghasilkan  $L_{hitung}$  0,177 <  $L_{tabel}$  sebesar 0,285. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Shuttle Run (post-test)* adalah berdistribusi normal.

## Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *Hexagon drill* (X) terhadap kelincahan (Y). Berdasarkan analisis uji *t* menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 6,75 dan  $T_{tabel}$  1,782. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima.

Hipotesis yang diuji menggunakan hipotesis statistik yaitu :

$H_a$ : Terdapat pengaruh latihan *hexagon drill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada tim SMP Islam Plus Jannatul Firdaus

Dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *Hexagon Drill*(X) terhadap kelincahan (Y) pada tim SMP Islam Plus Jannatul Firdaus. Taraf  $\alpha$  0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

## PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data dan setelah dilakukannya latihan selama 16 kali, kembali mengambil data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil penelitian adapun hasil dari *pree test* untuk nilai tertinggi sebesar 13,67 dapat dikategorikan sedang ,nilai ini didapatkan oleh sampel dengan nama Hasnul ,sedangkan nilai terendah sebesar 20,48 dan dapat dikategorikan kurang sekali ,didapatkan oleh sampel bernama Adin ,dan hasil dari *post test* nilai tertinggi sebesar 13,42 dapat dikategorikan sedang ,nilai ini didapatkan oleh sampel Hasnul ,sedangkan nilai terendah sebesar 20,18 dan dapat dikategorikan kurang sekali, di dapatkan oleh Adin,dalam norma penilaian *pree test* didapatkan kategori ,kurang 4 orang,dan dikategorikan kurang sekali 4 orang .Sedangkan norma di *post test* di dapatkan kategori sedang 1 orang, kategori kurang 3 orang dan kategori kurang sekali 4 orang.

Berdasarkan hasil dari penelitian terhadap peningkatan dalam latihan dan 1 orang yang memiliki hasil dari peningkatan tertinggi yaitu dengan hasil peningkatan 0,36 dikarenakan telah melakukan latihan dengan secara maksimal dan 4orang yang mengalami peningkatan paling rendah yaitu hasil peningkatan 0,14 di karnakan kurang maksimal saat melakukan latihan. Dan juga dapat dilihat dari hasil rata-rata *pree test* sebelum diberi perlakuan yaitu 20,48 dan hasil rata-rata *post test* setelah di berikan perlakuan yaitu 20,18 hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas. Sedangkan dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti juga memiliki beberapa hambatan yang menyebabkan hasil penelitian ini terasa masih

kurang maksimal diantaranya adalah Tidak dapat mengontrol penuh agar tidak melakukan aktivitas fisik selain dari yang sudah diprogramkan. Peningkatan dalam hasil kelincahan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor dan faktor yang mempengaruhi kelincahan siswa adalah :

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas ,dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *hexagon drill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada tim SMP Islam Plus Jannatul Firdaus ini menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan antara dua variabel tersebut diatas. sehingga terjawablah hasil pengujian hipotesis menunjukkan terhadap pengaruh latihan *Hexagon Drill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada tim SMP Islam Plus Jannatul Firdaus.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Dari hasil observasi peneliti bersama pelatih terhadap tim bulutangkis smp islam plus jannatul firdaus bahwa minat dan bakat yang dimiliki para atlet sangat besar. Dan dalam melaksanakan program latihan peneliti melihat pelatih terlalu banyak melakukan latihan teknik latihan teknik pukulan. Namun dari hasil observasi dan pemantauan penulis selama ini terhadap siswa , *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. hal ini di duga masih lemahnya kemampuan kelincahan para atlet.

Dari uraian masalah diatas dapat di simpulkan bahwa kelincahan tim SMP Islam Plus Jannatul Firdaus kurang maksimal. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), populasi ini adalah tim SMP Islam Jannatul Firdaus, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 8 orang. Teknik pengambilan data di dapat dari *pree-test* dan *post – test*. instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *shuttle run*, sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan *pree-test* dengan hasil rata -rata sebesar 16,57. Kemudian dilakukan latihan *Hexagon drill* selama 16 kali pertemuan pada tim SMP Islam Plus Jannatul Firdaus yang berjumlah 8 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post –test* sebesar 16,34. Berdasarkan analisis data *pree-test* dan *post –test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,23. dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 6,67 dan  $t_{tabel}$  1,860. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapat pengaruh antara latihan *hexagon drill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada tim ekstrakurikuler SMP Islam Plus Jannatul Firdaus.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kelincahan pada tim ekstrakurikuler bulu tangkis adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kelincahan pada olahraga bulutangkis.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas kelincahan pada saat melakukan *footwork* agar menguasai pergerakan di dalam lapangan.
3. Bagi penelitian, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, Hermawan ( 2012 ). *Mahir Bulutangkis*. Bandung : Nuansa Cendekia.
- Arikunto, Suharsimi ( 2006 ). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Harsono ( 1988 ). *Couching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Couching*.
- Hartanto ( 1981 ). *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.
- Maksum, Ali ( 2012 ), *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press, Surabaya.
- Poole, James ( 2011 ). *Belajar Bulutangkis*. Bandung : Pionir Jaya.
- Sajoto ( 1988 ), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize.
- Subarjah, Herman ( 2009 ). *Permainan Bulutangkis*. Bandung : CV. Bintang Wali Artika.
- Syafuruddin ( 1992 ). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang.
- Sugiyono ( 2012 ). *Metode Penelitian Pendidikan ( Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D )*. Alfabeta. Bandung.