

Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Hasil Pukulan *Netting* Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bulutangkis Siswa SMA Negeri 1 Tembilahan

Afrina¹, Hamzah², Andriansyah³

Email: afrinaafrina995@gmail.com¹, hamzahqisya@gmail.com², andri.zk89@gmail.com³

Universitas Islam Indragiri^{1, 2, 3}

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan dengan hasil pukulan *netting* dalam kegiatan pengembangan diri bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tembilahan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Korelasional. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yang berjumlah 15 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lari *sprint* 60 meter, lari bolak balik (*shuttle run*) dan tes keterampilan pukulan *netting backhand* dan *backhand* bulutangkis. Berdasarkan analisa data yang dilakukan diperoleh kesimpulan. Bahwa pada taraf signifikan 0,05 maka hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa, Terdapat hubungan kecepatan dengan hasil pukulan *netting* bulutangkis terdapat $r_{hitung} = 0,517$ lebih besar dari $r_{tabel} 0,514$ dengan kategori cukup kuat. Terdapat hubungan yang signifikan terlihat pada $t_{hitung} 2,180, > t_{tabel} 2,131$. sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Selanjutnya pada hubungan kelincahan dengan hasil pukulan *netting* bulutangkis terdapat $r_{hitung} = 0,534$ lebih besar dari $r_{tabel} 0,514$ dengan kategori cukup kuat. Kemudian pengujian signifikan didapat hasil $t_{hitung} 2,284 > t_{tabel} 2,131$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Kemudian untuk hubungan kecepatan dan kelincahan dengan hasil pukulan *netting* bulutangkis sebesar $R_{hitung} = 0,708$ lebih besar dari pada $R_{tabel} = 0,514$ dengan kategori kuat. Dilanjutkan melakukan uji F untuk melihat signifikan data dimana hasil $F_{hitung} = 6,04$ lebih besar dari $F_{tabel} = 3,88$. Maka data tersebut signifikan. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci: Kecepatan; Kelincahan, Netting Bulutangkis

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between speed and agility and netting stroke performance in badminton self-development activities for students at SMA Negeri 1 Tembilahan. This study uses a quantitative correlational method. The sample used a saturated sampling technique, with 15 students. The instruments used in this study were a 60-meter sprint, a shuttle run, and a backhand and backhand badminton netting stroke skill test. Based on the data analysis, the conclusion was obtained. At a significance level of 0.05, the results in this study showed that there was a relationship between speed and the results of badminton netting strokes, with $r_{hitung} = 0.517$ greater than $r_{tabel} 0.514$, in a fairly strong category. There was a significant relationship seen in $t_{hitung} 2.180, > t_{tabel} 2.131$. So H_0 was accepted and H_a was rejected. Furthermore, in the relationship between agility and the results of badminton netting strokes, there is $r_{hitung} = 0.534$ which is greater than $r_{tabel} 0.514$ with a fairly strong category. Then the significant test obtained the results of $t_{hitung} 2.284 > t_{tabel} 2.131$ so that H_0 is accepted and H_a is rejected. Then for the relationship between speed and agility with the results of badminton netting strokes, $R_{hitung} = 0.708$ is greater than $R_{tabel} = 0.514$ with a strong category. Continued to conduct an F test to see the significance of the data where the results of $F_{hitung} = 6.04$ are greater than $F_{tabel} = 3.88$. Then the data is significant. So H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: Explosive power of arm muscles, hand-eye coordination, forehand smash in badminton

Copyright © 2025 Afrina¹, Hamzah², Andriansyah³

Corresponding Author : Universitas Islam Indragiri^{1, 2, 3}

Email: afrinaafrina995@gmail.com¹, hamzahqisya@gmail.com², andri.zk89@gmail.com³

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang baik bagi kesehatan tubuh, membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak terutama jika dilakukan secara rutin karena dengan berolahraga tubuh kita menjadi sehat dan bugar. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas yang melibatkan kemampuan fisik dan mental yang merupakan kunci penting untuk kesehatan. Dalam kehidupan manusia olahraga mempunyai makna yang sangat penting, karena olahraga dapat memberi manfaat yang sebesar-besarnya dalam kehidupan.

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli, tidak sama dengan sport. Olahraga berarti mengelola atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga di bagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga Pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di klub olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang.

Olahraga dapat dijadikan sebagai alat untuk memperlihatkan eksistensi bangsa melalui pembinaan prestasi yang setinggi tingginya. Olahraga mempunyai makna yang sangat penting, karena olahraga dapat memberi manfaat yang sebesar-besarnya dalam kehidupan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dikelola secara profesional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang diperlombakan baik di tingkat daerah, nasional dan juga internasional.

Olahraga tidak hanya dilakukan semata mata untuk mengisi waktu luang atau hanya sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia, melainkan menuntut kualitas yang setinggi-tingginya baik dari segi kesehatan atau kualitas diri yang baik. Sehubungan dengan hal ini, pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Keolahragaan No. 11 Tahun 2022 pada pasal 1 ayat 12 yang berbunyi: "olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak peminatnya di dunia. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock*. *Shuttlecock* dipukul melewati atas net yang membatasi tengah-tengah lapangan. Permainan ini dapat dimainkan oleh satu melawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*).

Permainan bulutangkis dilahirkan di India, dan dipopulerkan di Inggris dan menjadi permainan kelas atas. Awalnya permainan bulutangkis dalam permainannya menggunakan papan sebagai raket untuk memukul *shuttlecock*. Permainan bulutangkis modern diciptakan di *Badminton House* di Inggris pada tahun 1870-an. Ada sejarah lain yang mengatakan bahwa bulutangkis sudah dimainkan oleh para perwira angkatan darat Inggris di India pada waktu yang sama dan sepertinya juga berawal dari sana. Di Indonesia permainan ini diduga masuk lewat bangsa Eropa yang membawanya ketika mereka datang ke Indonesia. Prestasi bulutangkis Indonesia sendiri mulai terukir di tingkat Internasional ketika Tan Joe Hok menjadi juara All England tahun 1957. Setelah itu prestasi bulutangkis Indonesia semakin diakui ketika Indonesia menjadi juara piala Thomas dengan mengalahkan raksasa Malaya dan mulai aktif di berbagai kejuaraan di Eropa. Pemain putri di Indonesiapun mulai bermunculan dan mendapat pengakuan setelah merebut piala Uber tahun 1975. Mulai saat itu Indonesia banyak melahirkan pemain yang berprestasi di tingkat Internasional.

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan bulutangkis adalah teknik dasar permainan bulutangkis. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar permainan bulutangkis dapat menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan

teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan *shuttlecock* yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga.

Salah satu jenis teknik dasar permainan bulutangkis yaitu teknik pukulan *netting*. Tujuan dilakukan *netting* adalah supaya *shuttlecock* yang jatuh di bidang lawan jatuh sedekat mungkin dekat net. Pukulan *netting* yang baik yakni apabila *shuttlecock* dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net. Hal tersebut menyebabkan permainan net menjadi salah satu pukulan yang sangat sulit dalam permainan bulutangkis. Hal ini dikarenakan pukulan *netting* banyak memerlukan kecermatan dengan penuh perasaan (*feeling*). Karakteristik teknik dasar *netting* adalah *shuttlecock* senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan net di daerah lapangan lawan. Kecepatan gerak kaki, lengan, kelincuhan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan *shuttlecock* saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan *netting*. *Shuttlecock* harus diambil pada saat masih di atas net, apabila pengambilan *shuttlecock* setelah bergulir ke bawah akan memperlambat tempo permainan dan dapat memberikan kesempatan terhadap lawan untuk maju mengambil *shuttlecock*. Disisi lain kecepatan dan kelincuhan juga diperlukan pemain pada saat akan melakukan *netting* yaitu untuk dapat menambah ritme gerakan pada saat melakukan *netting* tersebut. Kecepatan dan kelincuhan sangat berperan pada saat pemain melakukan *netting*, dikarenakan pada saat melakukan *netting* pemain harus melakukan gerakan langkah kaki yang cepat saat akan mengambil *shuttlecock* sebelum didahului oleh lawan. Kelincuhan dibutuhkan agar pemain bisa dengan mudah melakukan perpindahan tempat dari misalnya bermula ditengan langsung mengambil posisi didepan net untuk memukul *shuttlecock*.

Menurut Hamzah (2022:88) Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasang baik di nomor tunggal ataupun ganda yang saling berlawanan, permainan ini mirip dengan olahraga tenis dan dimana bulutangkis bertujuan memukul bola permainan yang disebut shuttlecock yang melewati di atas net agar jatuh dibidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan dalam melakukan hal yang sama.

Menurut Sapta Kunta Purnama dalam Marzuki, I, (2023:96) *netting* adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dengan tujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan. *Netting* sangat menentukan akhir dari pertandingan bulutangkis, kualitas *netting* yang baik memungkinkan pemain mendapatkan umpan dari lawan untuk di smash atau diserang dengan pukulan mematikan dengan pukulan yang lain.

Cara melakukan pukulan *forehand net drop* dan pukulan *backhand net drop*. Cara melakukan pukulan *forehand net drop* dengan cara kepala raket harus sejajar lantai, pergelangan tangan terancung dan *shuttlecock* harus diantar dengan lembut sehingga tepat melalui jarring sedangkan pukulan *backhand net drop* pukulan ini persis seperti pukulan *forehand net drop*, pukulan ini menggunakan cara pegangan *backhand*, sentuhlah *Shuttle* sedekat mungkin pada ketinggian jarring. Ini akan mempersempit lawan untuk mengembalikan serangan anda.

Pukulan *netting* dalam permainan bulutangkis adalah pukulan pendek yang dilakukan dengan setipis mungkin di depan net bisa dilakukan dari sisi *forehand* maupun dari sisi *backhand* yang mana memiliki tujuan untuk melewatkan *shuttlecock* ke area net lapangan lawan. Pukulan *netting* juga sangat penting untuk menentukan akhir dari pertandingan bulutangkis sehingga akan mempersempit lawan untuk mengembalikan serangan.

Karakteristik teknik dasar *netting* adalah kok senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan jaring atau net di daerah lapangan lawan. Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan kok saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan pukulan ini dan *netting* adalah pukulan yang bisa mendapatkan point (Marzuki, I, 2023:99).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pukulan *netting* adalah: dibutuhkan koordinasi yang baik antara gerakan kaki, lengan, posisi raket, dan *shuttlecock* pada saat kontak, serta tingkat konsentrasi yang tinggi saat melakukan pukulan. Kemampuan dalam melakukan pukulan *netting* tidak hanya sekadar keterampilan teknis, tetapi juga merupakan bagian dari latihan dan pelatihan yang bertujuan untuk membentuk kebiasaan tertentu.

Kecepatan berhubungan dengan bagaimana seseorang membawa bola ke dengan cepat. Kelincahan berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat mengubah arah atau posisi dengan cepat dan tepat. Menurut Fenanlampir dalam Romanda R (2022:10) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dengan mengarahkan kecepatan maksimal yang dimiliki. Menurut Ambarukmi Kecepatan maksimal sering kali merupakan hal yang essensi bagi semua pemain sayap di olahraga permainan sepak bola (Romanda R, 2022:10).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas penulis menyimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang saat melakukan pergerakan atau gerakan lurus yang ditempuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.

Menurut Atmojo dalam Hamzah, H (2019:35) mengatakan, Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat posisi tubuh terhadap ruang. Menurut Suhendro dalam Hamzah, H (2019:36) juga menjelaskan bahwa, Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak. Kelincahan merupakan keterampilan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Lubis dalam (Islam, S, 2024:70) Kelincahan adalah salah satu bentuk keterampilan kompleks yang berfungsi untuk merespons rangsangan dari luar dengan memperlambat, mengubah posisi, serta mempercepat lagi.

Menurut Mardhika Kelincahan merupakan kemampuan individu untuk dapat mengubah posisi tubuh dan arah gerakan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan pada saat bergerak. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan. Tanpa didukung ketiga aspek tersebut, seseorang tidak akan bergerak dengan kelincahan yang baik (Romanda R, 2022:16).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hamper seluruh cabang olahraga. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya. Kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Korlasional. Menurut Menurut (Sahir, S,2021:7) menjelaskan bahwasanya peneliatian korelasional merupakan penelitian dengan sifat meneliti tingkat hubungan variabel satu dengan variabel lainnya yang sedang diteliti berdasarkan koefisien korelasi. Variabel dalam penelitian ini adalah Kecepatan Kelincahan dan Hasil Pukulan *Netting* Bulutangkis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki – laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA Negeri 1 Tembilahan sebanyak 15 orang siswa. Teknik penarikan sampelnya menggunakan sampling jenuh. Menurut (Sahir, S,2021: 36) sampling jenuh dilakukan jika anggota populasi terlalu sedikit, oleh sebab itu semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Adapun sampelnya dalam penelitian ini adalah siswa laki – laki yang mengikuti kegiatan pengembangan diri bulutangkis di SMA Negeri 1 Tembilahan. Jumlah Sample yang akan diteliti yaitu 15 orang siswa. Instrumen yang digunakan adalah lari *sprint* 60 meter, lari bolak-balik (*shuttle run*) dan tes keterampilan pukulan *netting backhand* dan *forehand* bulutangkis.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tembilahan, sampel penelitian kali ini berjumlah 15 orang siswa. Untuk mendapatkan gambaran karakteristik sampel maka dilakukan deskripsi dari subjek penelitian pada masing – masing variabel.

1. Hasil Tes Kecepatan

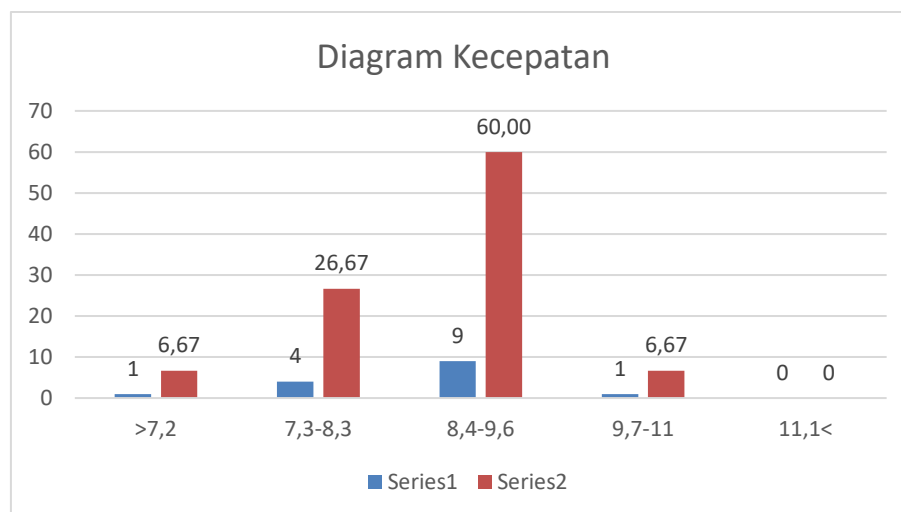
Berdasarkan tes kecepatan dengan menggunakan tes lari *sprint* 60 meter yang dilaksanakan di lapangan bulutangkis diperoleh nilai maksimal tes lari *sprint* 60 meter adalah 9.7 nilai minimal nya 7,1 dengan meannya 8,373 dan standar devisiasi 0,745. Kemudian distribusi tes kecepatan siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tembilahan dapat dilihat melalui tabel berikut

Tabel.1 Distribusi frekuensi Kecepatan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Norma
		Absolut/Fa	Relatif/%	
1	>7,2	1	6,67	Baik Sekali
2	7,3-8,3	4	26,67	Baik
3	8,4-9,6	9	60,00	Sedang
4	9,7-11	1	6,67	Kurang
5	11,1<	0	0	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwasanya dari 15 orang siswa pengembangan diri bulutangkis yang melaksanakan tes kecepatan, terdapat 1 siswa pada kategori baik sekali pada kelas interval >7,2 dengan persentase 6,67%, kemudian terdapat 4 siswa pada kategori baik pada kelas interval 7,3 – 8,3 dengan persentase 26,67%, terdapat 9 siswa pada kategori sedang pada kelas interval 8,4 – 9,6 dengan persentase 60,00%, terdapat 1 siswa pada kategori kurang pada kelas interval 9,7 – 11 dengan persentase 6,67%, terdapat 0 siswa pada kategori kurang sekali pada kelas interval 11,1< dengan persentase 0%.

Grafik 1. Tes Kecepatan Dengan Menggunakan Tes Lari *Sprint* 60 Meter



2. Hasil Tes Kelincahan

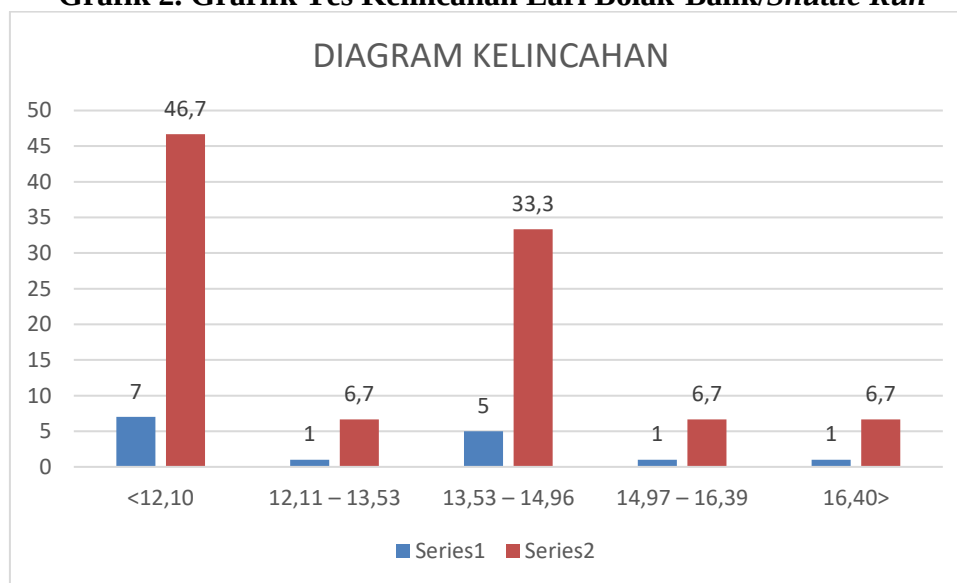
Berdasarkan tes kelincahan dengan menggunakan tes lari bolak bali (*shuttle run*) yang dilaksanakan di lapangan bulutangkis DPR diperoleh nilai maksimal tes kelincahan adalah 16,5 nilai minimal nya 10,19 dengan meannya 13,04 dan standar devisiasi 0,777. Kemudian distribusi tes kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan dir bulutangkisi SMA Negeri 1 Tembilahan dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel.2 Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Norma
		Absolut	Relatif	
1	>12,10	7	46,7	Baik Sekali
2	12,11 – 13,53	1	6,7	Baik
3	13,53 – 14,96	5	33,3	Sedang
4	14,97 – 16,39	1	6,7	Kurang Baik
5	16,40>	1	6,7	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwasanya dari 15 orang siswa pengembangan diri bulutangkis yang melaksanakan tes kecepatan, kemudian terdapat 7nsiswa pada kategori baik sekali pada kelas interval >12,10 dengan persentase 46,7%, terdapat 1 siswa pada kategori baik pada kelas interval 12,11 – 13,53 dengan persentase 6,7%, terdapat 5 siswa pada kategori sedang pada kelas interval 13,54 – 14,96 dengan persentase 33,3%, terdapat 1 siswa pada kategori kurang baik pada kelas interval 14,97 – 16,39 dengan persentase 6,7%, kemudian pada kategori kurang sekali dengan kelas interval 16,40> terdapat 1 siswa dengan persentase 6,7%. Untuk lebih jelasnya bisa diperhatikan diagram berikut ini:

Grafik 2. Grarifk Tes Kelincahan Lari Bolak-Balik/Shuttle Run



3. Hasil Tes Keterampilan *Netting* Bulutangkis

Berdasarkan hasil tes keterampilan pukulan *netting backhand* dan *forehand* bulutangkis yang dilaksanakan lapangan bulutangkis DPR diperoleh nilai maksimal tes hasil pukulan *netting* bulutangkis adalah 32, nilai minimal nya 19 dengan meannya 24,47 dan standar devisiasi 3,482. Kemudian distribusi tes hasil pukulan *netting backhand* dan *forehand* siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri bulutangkis SMA Negeri 1 Tembilahan dapat dilihat melalui tabel berikut:

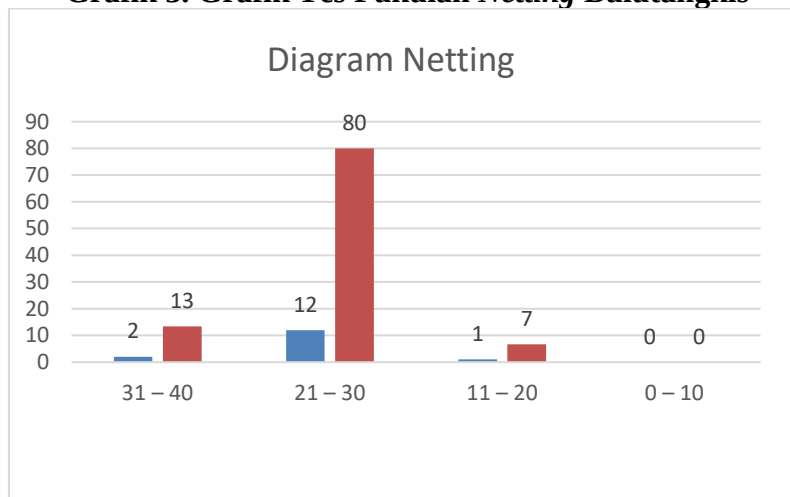
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Keterampilan *Netting* Bulutangkis

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI Absolut (Fa)	FREKUENSI Relatif (Fr)/%	NORMA
No	Kelas Interval	Frekuensi	Persen	Kriteria
1	31 – 40	2	13	Sangat Baik
2	21 – 30	12	80	Baik
3	11 – 20	1	7	Cukup
4	0 – 10	0	0	Kurang

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwasanya dari 15 orang siswa pengembangan diri bulutangkis yang melaksanakan tes pukulan *netting forehand* dan *backhand* bulutangkis, kemudian terdapat 2 siswa pada kategori sangat baik pada kelas interval 31-40 dengan persentase 13%, terdapat 12 siswa pada kategori baik

pada kelas interval 21 – 30 dengan persentase 80%, terdapat 1 siswa pada kategori cukup pada kelas interval 11 – 20 dengan persentase 7%, kemudian pada kategori kurang dengan kelas interval 0-10 terdapat 0 siswa dengan persentase 0%. Untuk lebih jelasnya bisa diperhatikan diagram berikut ini.

Grafik 3. Grafik Tes Pukulan *Netting* Bulutangkis



Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwasanya hasil pengujian untuk variabel kecepatan(X1) dengan skor $L_o = 0,142$, dengan sampel sebanyak 15 orang siswa, dan $L_{tabel} = 0,220$. Jadi $L_o (0,142) < L_{tabel} (0,220)$ dapat disimpulkan bahwasanya variabel kecepatan berasal dari sampel yang berdistribusi normal. Kemudian variabel Kelincahan (X2) dengan skor $L_o = 0,115$, dengan sampel sebanyak 15 orang siswa, dan $L_{tabel} = 0,220$. Jadi $L_o (0,115) < L_{tabel} (0,220)$ dapat disimpulkan bahwasanya variabel kelincahan berasal dari sampel yang berdistribusi normal. variabel Hasil Pukulan *Netting* bulutangkis (Y) dengan skor $L_o = 0,218$, dengan sampel sebanyak 15 orang siswa, dan $L_{tabel} = 0,220$. Jadi $L_o (0,218) < L_{tabel} (0,220)$ dapat disimpulkan bahwasanya variabel hasil pukulan *netting* bulutangkis berasal dari sampel yang berdistribusi normal.

Dari hasil korelasi product moment (r_{x_1y}) terdapat $r_{hitung} 0,517$. Dengan demikian untuk mencari hasil perhitungan koefisien korelasi terdapat hubungan atau tidaknya, maka dibandingkan dengan r_{tabel} dengan taraf kesalahan ditetapkan 0.05, maka diperoleh $r_{tabel} 0,514$. Ternyata $r_{hitung} 0,517 > r_{tabel} 0,514$ sehingga H_o ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecepatan dengan hasil pukulan *netting* bulutangkis. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, Setelah melakukan analisis korelasi product moment (r_{x_1y}) kemudian pengujian hipotesis dilanjutkan dengan pengujian signifikan korelasi uji t. Ternyata didapati $t_{hitung} 2,180$. Untuk kesalahan 0.05, maka diperoleh $t_{tabel} 2,131$. Ternyata hasil $t_{hitung} 2,180 > t_{tabel} 2,131$ sehingga H_o ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan kecepatan dengan hasil pukulan *netting* bulutangkis.

Dari hasil korelasi product moment (r_{x_2y}) terdapat $r_{hitung} 0,535$. Dengan demikian untuk mencari hasil perhitungan koefisien korelasi terdapat hubungan atau tidaknya, maka dibandingkan dengan r_{tabel} dengan taraf kesalahan ditetapkan 0.05, maka diperoleh $r_{tabel} 0,514$. Ternyata $r_{hitung} 0,535 > r_{tabel} 0,514$ sehingga H_o ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kelincahan dengan hasil pukulan *netting* bulutangkis. Setelah melakukan analisis korelasi product moment (r_{x_2y}) kemudian pengujian hipotesis dilanjutkan dengan pengujian signifikan korelasi uji t. Ternyata didapati $t_{hitung} 2,657$. Untuk kesalahan 0.05, maka diperoleh $t_{tabel} 2,179$. Ternyata hasil $t_{hitung} 2,657 > t_{tabel} 2,179$ sehingga H_o diterima dan H_a ditolak. Dalam hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan hasil *Smash* bola voli dalam kegiatan pengembangan diri bola voli siswa di SMA Negeri 1 Tempuling.

Dari hasil perhitungan korelasi ganda terdapat $R_{hitung} 0,708$. Dengan demikian untuk mencari hasil perhitungan koefisien korelasi terdapat hubungan atau tidaknya, maka dibandingkan dengan R_{tabel} dengan taraf kesalahan ditetapkan 0,05 maka diperoleh $R_{tabel} 0,514$. ternyata $R_{hitung} 0,708 > r_{tabel} 0,514$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecepatan (X_1) kelincahan (X_2) dengan hasil pukulan *netting* bulutangkis. Setelah melakukan analisis korelasi ganda, kemudian pengujian hipotesis dilanjutkan dengan pengujian signifikan korelasi uji F. Dengan demikian didapati hasil $F_{hitung} 6,04$ dengan taraf signifikan 0.05. Ternyata $F_{hitung} 6,04 > F_{tabel} 3,88$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini berarti terdapat kecepatan dan kelincahan dengan hasil pukulan *netting* dalam kegiatan pengembangan diri bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tembilahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan kecepatan dengan hasil pukulan *netting* dalam kegiatan pengembangan diri bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tembilahan dengan dibuktikan uji hipotesis dengan uji korelasi sederhana maka didapatkan nilai $r_{hitung} = 0,517 > r_{tabel} = 0,514$ pada taraf signifikan 0,05 diuji dengan uji T untuk melihat signifikan data dimana hasil $t_{hitung} = 2,218 > t_{tabel} = 2,131$.
2. Terdapat hubungan kelincahan dengan hasil pukulan *netting* dalam kegiatan pengembangan diri bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tembilahan dengan dibuktikan uji hipotesis dengan uji korelasi sederhana maka didapatkan nilai $r_{hitung} = 0,535 > r_{tabel} = 0,514$ pada taraf signifikan 0,05 diuji dengan uji T untuk melihat signifikan data dimana hasil $t_{hitung} = 2,284 > t_{tabel} = 2,131$.
3. Terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan secara Bersama- sama dengan hasil pukulan *netting* dalam kegiatan pengembangan diri bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tembilahan dengan dibuktikan uji hipotesis dengan uji korelasi ganda maka didapatkan nilai $r_{hitung} = 0,708 > r_{tabel} = 0,514$ pada taraf signifikan 0,05 diuji dengan uji F untuk melihat signifikan data dimana hasil $F_{hitung} = 6,04 > F_{tabel} = 3,88$ maka data tersebut signifikan.s

REFERENSI

- Aji, T. (2013). Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013. *Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2661>
- Bastia, Atiq, A., & Triansyah, A. (2019). Pengaruh Drill Training Dengan Media Bola gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepaktakraw. *JPPK (Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa)*, <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/index>
- Hamzah, H. (2022). Minat Siswa Dalam Pembelajaran Olahraga Bulutangkis di Smp Satu Atap Reteh Kabupaten Indragiri Hilir. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri):Olahraga,Pendidikan,Kesehatan,Rekreasi*, 6(1), 86–101. <https://doi.org/10.61672/joi.v6i1.2317>
- Hamzah. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola di Klub SSB Gemilang. *Jurnal Olahraga Indragi (JOI)*, 4(1), 57–69. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/issue/view/146>
- Hamdani Malau, P., & Makarohim, MF (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Hasil Tembakan Bola Kaki Pendidikan Jasmani Mahasiswa Fkip Uir Angkatan 2021 Lokal C. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7(1), 110–119. <https://doi.org/10.61672/joi.v7i1.262>.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, A. D. (2020). Faktor Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Jurnal Menssana*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.127>

- Marzuki, I. (2023). Pengaruh Latihan Drilling Terhadap Kemampuan Pukulan Netting Pada Pb. Undikma. *Journal Transformation of Mandalika*, e-ISSN: 2745-5882, p-ISSN: 2962-2956, 4(3), 96-104. <https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/article/view/1251>
- Pratama, D. S. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Materi Sepak Takraw Dengan Metode Tgt (Teams Games Tournaments) dan Recyprocal Style. *Jendela Olahraga*, 3(2), 78–84. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2514>
- Putra, R. N., & Fuaddi, F. (2019). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 49. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.49-55>
- Sahir, S (2021). *Metodologi Penelitian*. KBM.Indonesia. Medan
- Sahabuddin, S. (2020). Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung Dan Bola Lambung Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Sepaktakraw. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(2), (105) <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.17003>.
- Sulaiman, Hidayah, T., & Azwan, M. (2020). Contribution of Leg Muscle Power, Leg Flexibility and Balance to Kedeng Smash Ability Sepaktakraw Game. *Atlantis Press, International Conference on Science and Education and Technology (ISET 2019)*, 443, 327–330. <https://doi.org/10.4108/eai.29-6-2019.2290463>
- Sya'ban, A., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar dan Teknik Khusus Permainan Sepaktakraw Atlet Putri ATC (Ambacang Takraw Club). *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.519>
- Syaifudin, M., Hernawan, & Samsudin. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Sepak Sila Melalui Media Alat Bantu Untuk Siswa Ekstrakurikuler di SMP N 232 Jakarta. *Jurnal Universitas Negeri Jakarta* 21–30, <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/18040>.
- Romanda, R. (2022). *Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau). <https://repository.uir.ac.id/18121>
- Wibowo, R.A., Rumini, Rustiana, E. R. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Smash Kedeng dalam Permainan Sepak Takraw. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 193–197