

PENGARUH LATIHAN *DRILLING* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *NETTING* PADA PB. UNDIKMA

Soemardiawan,¹ Ismail Marzuki²

¹Dosen Universitas Pendidikan Mandalika
Email: umanksoemardiawan@undikma.ac.id

Abstrak: Berdasarkan observasi yang saya lakukan di PB UNDIKMA, masih ada beberapa atlet yang kurang baik dalam melakukan pukulan *netting*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode eksperimen. Tujuan penelitian adanya Pengaruh latihan *drilling* terhadap kemampuan pukulan *netting* pada PB. UNDIKMA. Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *One group pretest–posttest design*. Dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel dalam penelitian karena jumlahnya tidak terlalu besar yaitu berjumlah 12 PB. UNDIKMA Tahun 2022. Jadi penelitian ini merupakan penelitian studi populasi. Instrumen penelitian. Dengan menggunakan Tes Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen kemampuan *Netting* dalam permainan bulutangkis. Berdasarkan kesimpulan yang diuraikan di atas, kemampuan *netting* pada atlet PB UNDIKMA. Hasil test sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dapat di simpulkan bahwa ada Pengaruh latihan *drilling* terhadap kemampuan pukulan *netting* pada PB. UNDIKMA efektif dan Efisien untuk meningkatkan kemampuan pukulan *netting*. Dalam uji signifikansi Tes Keterampilan pukulan *netting pre test post test* perbedaan dengan SPSS 20 didapat dari data tes keterampilan kemampuan *netting* bahwa selisih dari *pre test* dan *post test* keterampilan kemampuan pukulan *netting* adalah $0.00 < 0.05$ menunjukkan berarti terdapat perbedaan yang signifikansi antara sebelum dan sesudah adanya Pengaruh latihan *drilling* terhadap kemampuan pukulan *netting* pada PB. UNDIKMA.

Kata Kunci : Latihan, *drilling*, pukulan *netting*, Bulutangkis.

Abstract: Based on my observations at PB UNDIKMA, there are still some athletes who are not good at netting. The research method used in this study is the experimental method. The aim of the research is to have the effect of drill training on the netting ability of PB. UNDIKMA. The research design is using the One group pretest–posttest design. In this study, the entire population was sampled in the study because the number was not too large, namely 12 PB. UNDIKMA Year 2022. So this research is a population study research. Research instrument. By using the Test Instrument used in this study is the Netting ability instrument in badminton games. Based on the conclusions described above, netting ability in PB UNDIKMA athletes. The results of the tests before and after being given treatment can be concluded that there is an effect of drill training on netting ability in PB. UNDIKMA is effective and efficient in increasing netting hitting abilities. In the significance test of the pre-test post-test netting skill test, the difference with SPSS 20 was obtained from the data of the netting skill test, that the difference between the pre-test and post-test of the netting ability skill test was $0.00 < 0.05$ indicating that there was a significant difference between before and after the influence *drilling* practice on the ability to hit netting in PB. UNDIKMA.

Keywords: Practice, *drilling*, *netting*, badminton.

PENDAHULUAN

Aksan, (2013) Bulutangkis atau Badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal), atau dua pasang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net). 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 ini 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, soemardiawan, (2014).

Kemampuan pukulan *netting* adalah suatu metode training atau latihan yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan kesempatan dan kemampuan. Pukulan *Netting* adalah pukulan yang dilakukan agar bola merapat atau mendekati dengan jaring net sehingga memungkinkan musuh untuk sulit mengembalikannya. Pukulan *netting* yang baik yakni apabila bolanya dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net. Semakin dekat dan halus dengan jaring net, maka semakin baik kualitas pukulan *netting*.

Kemampuan pukulan *netting* dalam permainan bulutangkis menurut James Poole (2013), merupakan pukulan pendek yang dilakukan depan net yang dapat dilakukan dari sisi forehand maupun sisi backhand dengan tujuan arah *shuttlecock* berada tipis didepan net. Sapta Kunta Purnama (2010), *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.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fitriana Puspa Hidasari (2019), yaitu yang berjudul “Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Pada Atlet Pemula di Asjad Club Pontianak” Salah satu kemampuan dasar permainan bulutangkis adalah pukulan *netting* yaitu dengan dorongan atau sentuhan yang halus. Pukulan *netting* memiliki karakteristik yang unik, yaitu jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net di daerah lawan. *netting* akan semakin mematikan jika dipadukan dengan gerakan tipu. Pada akhirnya penggunaan latihan ini dapat berpengaruh terhadap ketepatan pukulan *netting*. Diharapkan dengan ini dapat meningkatkan kemampuan pukulan *netting* dari pemain bulutangkis PB Juanda Sport Center Kota Sungai Penuh, dari hasil penelitian *driiling netting* menunjukkan ada pengaruh signifikan terhadap pukulan *netting*.

Maka urgensi masalahnya dalam penelitian ini adalah atlet masih kurang melakukan Latihan *driiling netting* di PB. UNDIKMA, penyebabnya adalah latihan secara konvensional pada PB UNDIKMA program latihan lebih terfokus pada latihan fisik dan *game*. Para pemain melakukan latihan dengan berbagai macam variasi mulai

dari cara bermain menyerang maupun bertahan. Teknik dasar permainan diberikan oleh pelatih mulai dari melakukan servis, smash, overhead (lob), *drive*, *dropshot*, *netting* dan *underhand*. Selama ini, pola latihan yang diberikan oleh pelatih hanya dengan melakukan teknik bermain secara berulang-ulang.

Maka dari itu solusi yang diberikan adalah latihan *drilling netting*, Salah satu metode pola latihan secara berulang-ulang kepada atlet bulutangkis agar dapat melakukan suatu gerakan untuk tepat sasaran adalah metode *drilling*. Pada metode *drilling* terdapat *netting forehand* dan *backhand* yang dilakukan oleh atlet agar terjadi pukulan yang akurasi dan tepat. https://id.wikipedia.org/wiki/Bulu_tangkis. Metode *drill* metode dalam pengajaran dengan melatih atlet terhadap bahan yang sudah diajarkan/ berikan agar memiliki ketangkasan atau ketrampilan dari apa yang telah dipelajari. *Netting* adalah pukulan yang dilakukan seperti *smash*, perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*, bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus.

Faktor penyebab kurangnya pukulan *netting* adalah Pada saat melakukan pukulan *netting* bola yang dipukul tidak bisa mendarat dibidang lapangan lawan dan Pada saat pengembalian pukulan *netting shuttlecock* masih tinggi didepan net sehingga lawan mudah mendapatkan poin. Berdasarkan latar belakang di atas yang dikemukakan maka penulis sangat tertarik untuk mengkaji lebih mendalam dengan judul “Pengaruh latihan *drilling* terhadap kemampuan pukulan *netting* pada PB. UNDIKMA.

Kebaharuan dalam penelitian ini adalah hanya penelitian sebelumnya hanya penelitian berupa diskripsi kualitatif hanya menganalisi tentang kemampuan *netting* tersebut, maka dari itu penelitian ini Pengaruh latihan *drilling* terhadap kemampuan pukulan *netting* pada PB. UNDIKMA secara efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan *netting* tersebut secara signifikan.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan di PB UNDIKMA, masih ada beberapa atlet yang kurang baik dalam melakukan pukulan *netting*. Salah satu teknik dasar permainan bulutangkis yang perlu diperhatikan adalah teknik *netting*. Perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya perkenaan antara *shuttlecock* dengan raket kurang tepat, sehingga *shuttlecock out* atau tidak masuk. Bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan pukulan *netting*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan serta pengembalian *shuttlecock* yang terlambat menyebabkan pengembaliannya tanggung sehingga menjadi sasaran empuk bagi lawan. Pukulan *netting* yang baik seharusnya dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau menipu lawan. Sehingga penelitian yang berjudul” Pengaruh latihan *drilling* terhadap kemampuan pukulan *netting* pada PB. UNDIKMA”.

KAJIAN TEORI

1. Latihan

latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

2. Kemampuan

Pukulan adalah melakukan pukulan dalam bulutangkis dengan tujuan menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan Tohar, (1992).

3. Drill

Metode *drill* metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan/ berikan agar memiliki ketangkasan atau ketrampilan dari

apa yang telah dipelajari *Dropshot* adalah pukulan yang dilakukan seperti smash, perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan *shuttlecock*, bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus.

4. Pukulan *Netting*

adalah jenis pukulan yang di lakukan di dekat net yang di pukul dengan sentuhan halus namun akurat perinsip dasar yang akan di lakukan saat melakukan pukulan netting. Menurut James Poole (2009:45), kemampuan pukulan netting adalah di pukul dengan sentuhan halus namun akurat, koordinasi pukulan netting dengan pukulan *forehand net drop* dan pukulan *backhand net drop*. Cara melakukan pukulan *forehand net drop* dengan cara kepala raket harus sejajar lantai, pergelangan tangan terancang dan *Shuttlecock* harus diantar dengan lembut sehingga tepat melalui jaring 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.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai *treatment* dengan control secara ketat, Hulfian, 2014. Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *One group pretest-posttest design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

<i>Pre- Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Pos-Test</i>
T1 ^a	X ^a	T2 ^a

Tabel 1.1: *One Group Pretest-Posttest Design*

(Sumber: Maksun, 2012)

T1^a : *Pretest* / test awal *Netting*

X1^a Perlakuan yang diberikan latihan *drill Netting*

T2^a : *Posttest* / Tes akhir *Netting*

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono, (2013). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel dalam penelitian karena jumlahnya tidak terlalu besar yaitu berjumlah 12 PB. UNDIKMA Tahun 2022. Jadi penelitian ini merupakan penelitian studi populasi.

INSTRUMEN PENELITIAN

Untuk memperoleh data diperlukan alat pengukuran yang dimaksud dengan instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode

Arikunto, (2013). Disamping alat pengukuran harus disusun sedemikian rupa agar dapat secara tepat merekam data yang dimaksud. Tes Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen kemampuan *Netting* dalam permainan bulutangkis yang disusun Tohar, (1992). Alat ukur untuk mengukur hasil Kemampuan Pukulan *Netting* adalah dengan Melakukan pukulan *netting*. Dengan nilai reliabilitas tes sebesar 0,721 dan validitas tes sebesar 0,698. Adapun Perlengkapan tes Kemampuan Pukulan *Netting* yaitu: Tohar, (1992).

Perlengkapan : Raket, *Shuttlecock*, Lapangan bulutangkis, lakban, Alat tulis, Blangko penilaian, Pita.

Petugas pelaksana : a. Pengawas jatuhnya *shuttlecock* pada kotak-kotak sasaran b. Pencatat hasil

Cara penghitungan skor

adalah apabila pukulan *netting* masuk atau mengenai garis yang di berikan skor di daerah lawan yang telah di garisi dengan tingkatan Skor tentukan, Setiap pukulan *netting* yang Mengenai Sasaran atau garis yang di berikan skor akan diberi nilai/skor yang telah di Tentukan. Setiap Nilai/skor dari 10 kali Melakukan Pukulan *Netting* akan dijumlahkan, jumlah itulah yang merupakan skor dari pukulan *netting* yang dilakukan oleh sampel.

Tabel 1.2 Norma Penilaian (sumber Poole, 2009:47)

NO	Rentang Nilai	Keterangan
	31 – 40	Sangat Baik
	2. 21 – 30	Baik
	3. 11 – 20	Cukup
	4. 0 – 10	Kurang

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah mengenai cara mendapatkan data pelaksanaan tes. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan metode tes dan pengukuran. Yang menjadi ukurannya adalah berapa ketepatan pukulan *netting* yang mampu dilakukan oleh atlet PB UNDIKMA.

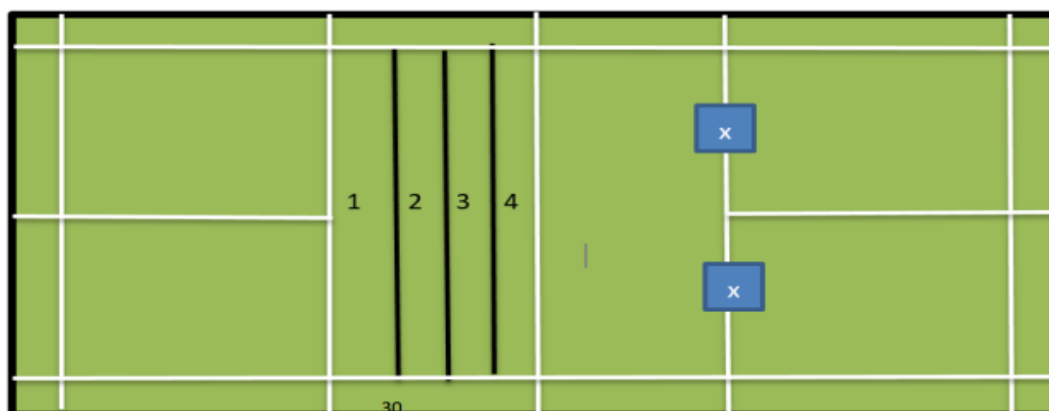
Prosedur pelaksanaan

Testee berdiri dipetak servis tepat pada tempat yang telah diberi tanda X dengan memegang raket dan siap melakukan pukulan *netting*. b. Pemberi *shuttlecock* Berdiri Pada Seberang Lapangan Testee, dan bersiap Untuk melempar *shuttlecock*. c. Pemberi *shuttlecock* Melempar *shuttlecock* Ke arah Net. d. *Testee* melakukan rangkaian gerakan pukulan *netting* dan menyeberangkan *shuttlecock* dengan sentuhan halus melewati net. e. Penilaian di lakukan pada saat *shuttlecock* jatuh tepat mengenai garis yang telah di berikan skor. f. Skor yang di berikan kepada testee berdasarkan jatuhnya *shuttlecock* pada garis yang di tentukan. g. Testee melakukan rangkaian gerakan pukulan *netting* sebanyak 10 kali. untuk *backhand* 5 kali dan *forehan* 5 kali. h. Testee tidak diperkenankan bergerak sebelum *shuttlecock* jatuh di lantai/sasaran yang telah diberikan garis dan skor.

Penskoran

1. Skor diambil dari jatuhnya *shuttlecock* ke daerah sasaran.
2. Jika *shuttlecock* jatuh tepat pada garis yang paling dekat dengan net maka diberi skor yang paling tinggi yaitu 40.

3. Skor diperoleh dari hasil jumlah keseluruhan testee dalam melakukan pukulan netting sebanyak 10 kali kesempatan melakukan pukulan netting. dengan masing-masing. pukulan untuk forehand net drop dan 5 untuk backhand net drop.
4. Shuttlecock yang dipukul melayang diatas tali yang telah di tentukan atau pita tidak mendapatkan skor/nilai, karena pukulan tersebut sangat mudah di blok lawan dalam pertandingan atau latihan.
5. Jumlah hasil keseluruhan yang dijadikan sebagai data penelitian. lebih jelasnya mengenai test pukulan netting lihat gambar berikut:



Gambar 1.1 Hasil Skala Pengukuran, Sumber (Poole, 2009:45)

Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang di teliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *t-test*. Uji T merupakan uji statistika yang digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok. Penelitian ini menggunakan sampel yang berpasangan. Sehingga menggunakan uji T untuk sampel berpasangan atau *related*. Uji Persyaratan Analisis Sebelum data di analisis untuk menguji hipotesis, data harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas. Dalam proses pengujian statistik, penulis menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS 20) Sulisty, (2010). Untuk memberikan makna pada data dalam penelitian ini dilakukan analisis sebagai berikut.

Langkah yang dilakukan dalam uji coba ini antara lain; (1) menetapkan kelompok subjek penelitian; (2) melaksanakan *pre-test* (O1); (3) mencoba Latihan *drilling*; (4) melaksanakan *post-test* (O2); (5) mencari skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* dan dibandingkan antar keduanya; (6) mencari selisih perbedaan kedua rata-rata tersebut melalui metode *statistic (uji-t)* untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari penggunaan model Rumus untuk mengolah data secara keseluruhan subyek uji coba menggunakan prosedur uji-t dan menggunakan aplikasi SPSS 20 dan untuk mendapatkan hasil pre test dan post test maka peneliti mendapatkan hasil data keterampilan melalui penilaian instrumen keterampilan shooting yaitu sebagai berikut :

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pada tabel di atas adalah hasil *Pre Test* dan hasil *Post Test* yang diperoleh uji efektifitas yang sebelumnya dilakukan *Pre Test* atau tes awal dan *Post Test* yang dilakukan pada siswa, sebelum Pengaruh latihan *drilling* terhadap kemampuan pukulan *netting* pada PB. UNDIKMA. Peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui hasil

drilling neeting yang dimiliki oleh subjek yang akan diteliti, setelah *treatmen* diberikan maka subjek di tes lagi dengan tes yang sama dengan hasil tes kemampuan *neeting* sebelumnya tes ini dinamakan *post test* yang digunakan untuk mengetahui Pengaruh latihan *driling* terhadap kemampuan pukulan *netting* pada PB. UNDIKMA. Untuk menghitung uji efektifitas menggunakan (uji t) dengan analisis perbedaan dua rerata untuk sampel tak bebas seperti pendapat pada Kadir (2010) tentang sampel tak bebas adalah sampel yang keberadaannya saling mempengaruhi (berkorelasi).

**tabel 1.4 Nilai rata-rata latihan *shooting pass back pass*
Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE	28.9167	12	1.24011	.35799
	POS	31.5833	12	3.65459	1.05499

Dalam perhitungan menggunakan SPSS 16 dengan analisis *paired sample t-test*. Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan *driling* adalah 28.9167 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan latihan *driling* 31.5833 artinya bahwa nilai rata-rata *drilling neeting* bulutangkis adanya peningkatan.

**Tabel 1.5. Paired Sampel Correlations
Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE & POS	12	.393	.207

Berdasarkan hasil *ouput* tabel di atas bahwa koefisien latihan *driling* sebelum dan sesudah diberikan latihan *driling* adalah 0.393 dengan p-value $0.00 < 0.05$ jadi kesimpulannya adalah signifikan.

Signifikansi Perbedaan

**Tabel 1.6. Signifikansi Perbedaan
Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE - POS	2.66667	3.36650	.97183	4.80564	-.52769	2.744	11	.019

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = 2.744, df = 11 dan p-value = $0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan Pengaruh latihan *driling* terhadap kemampuan pukulan *netting* pada PB. UNDIKMA ,

sebelum dan sesudah adanya perlakuan latihan *drilling*. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa latihan *drilling* yang dikembangkan ada peningkatan, efektif dapat meningkatkan kemampuan *netting* bulutangkis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan kesimpulan yang di uraikan diatas, kemampuan *netting* pada atlet PB UNDIKMA. Hasil test sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dapat di simpulkan bahwa ada Pengaruh latihan *drilling* terhadap kemampuan pukulan *netting* pada PB. UNDIKMA efektif dan Efisien untuk meningkatkan kemampuan pukulan *netting*. Dalam uji signifikansi Tes Keterampilan pukulan *netting pre test post test* perbedaan dengan SPSS 20 didapat dari data tes keterampilan kemampuan *netting* bahwa selisih dari *pre test* dan *post test* keterampilan kemampuan pukulan *netting* adalah $0.00 < 0.05$ menunjukkan berarti terdapat perbedaan yang signifikansi antara sebelum dan sesudah adanya Pengaruh latihan *drilling* terhadap kemampuan pukulan *netting* pada PB. UNDIKMA. Peran dari pimpinan Lembaga juga ikut mendukung peningkatan kompetensi guru dalam memberi motivasi, serta arahan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan harapan penelitian ini dapat kontribusi untuk kalangan atlet, pelatih dan pengurus cabang olahraga di NTB secara efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan pukulan *netting*, sehingga akan berdampak positif pada Lembaga UNDIKMA khususnya untuk mendukung latihan *drilling* terhadap kemampuan pukulan *netting* pada PB. UNDIKMA yang optimal.

Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dengan judul tes kemampuan *netting* PB UNDIKMA dan kesimpulan dalam penelitian ini maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut : memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi atlet dalam berbagai pertandingan baik perorangan maupun beregu. Kemampuan *netting* sangat perlu dalam sebuah permainan bulu tangkis, teknik *netting* pada permainan bulu tangkis merupakan salah satu teknik yang sulit dilakukan. Karena itu, teknik ini mesti dipelajari dengan baik sebelum melakukan pertandingan bulu tangkis. Untuk pihak UNDIKMA agar dapat meningkatkan motivasi setiap dosen untuk penelitian dengan berbagai strategi agar dapat mendukung meningkatkan kualitas kinerja SDM dosen yang optimal. Untuk peneliti lebih lanjut agar dapat melakukan penelitian terkait Latihan *drilling netting* untuk peningkatan Kemampuan *netting* agar dapat mendukung proses latihan dengan optimal. Bagi penelitian selanjutnya agar memberikan program latihan *netting* yang lebih variatif jelas dan terprogram.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. 2008. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Raja grafindo Persada.
Aksan, Hermawan.2013. *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Alfabeta.
Arikunto, S. 2012. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
Grice, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah. Direktorat Guru Dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.
Grice, Toni. 2007. *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjutan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.

- Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas*. Mataram: GENIUS.
- Hulfian, L. 2014. *Kondisi Fisik Dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- James Poole. 2011. *Belajar Bulutangkis*. Bandung. Pionir Jaya.
- James Poole. 2008. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sugiyono.2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R& D*.Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono.2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : ALFABETA.
- Sukadiyanto, 2015. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Sukardi.2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta:PT Bumi Aksara.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Toni 2002. *Olahraga Bulutangkis*. Jakarta: sutrisno.
- Tony Grice. (1999). *Bulutangkis,Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjutan*. Jakarta: Radja Grafindo Persada. <http://www.google.com>. Di akses pada (19 September 2022) <http://www.google.com>.
- James Poole, 2008 diakses pada tanggal (19 September 2022) <http://www.google.com>. Di akses pada (19 September 2022) <http://www.google.com>. Di akses pada (19 September 2022).
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kepeleatihan.
- Tangkudung, James. 2015. *Kepelatihan Olahraga” Pembinaan Prestasi Olahraga” Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.