

**PENGARUH METODE LATIHAN MULTISHUTTLE SMASH DRILL DAN SMASH BLOCK LIFT TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BULUTANGKIS**

Amisah Yolanda, Ahmad Chaeroni, Bafirman HB, Fahmil Haris

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

<sup>3</sup>Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

<sup>4</sup>Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : [amisahyolanda059@gmail.com](mailto:amisahyolanda059@gmail.com)

Received: 2 February artikel dikirim; Revised: 3 Maret artikel revisi; Accepted: 30 Maret artikel diterima

AmisahYolanda.2024. *The Effect of Multi Shuttle Smash Drill and Smash Block Lift Training Methods on Badminton Smash Ability*

***The Effect Of Multi Shuttle Smash Drill And Smash Block Lift Training Methods On Ability Badminton Smash***

**Abstract:** *The development of the game of badminton in every match experiences many errors such as lack of athlete endurance, lack of athlete balance when playing, and lack of coordination between players during the match. Apart from that, the basic smash techniques have not been mastered and the smashes performed are not yet effective so that the resulting smashes are not varied.*

*This research uses a pre-experiment two group pretest posttest design. The location of this research was carried out at Benteng Sport Field which is located at Ar Hakim no 59, Kec. South Padang, Padang City. The time of this research is August 2024. The sampling technique in this research was carried out using the total sampling method. The data collection technique in this research used a badminton smash ability test.*

*The results of the research show that there is an influence of the Multi Shuttle Drill Smash training method which has a significant influence on PB Benteng Padang Badminton smash ability with Tcount (6.71)  $\geq$  Ttable (2.26) at a significance level of  $\alpha = 0.05$  for the total number of samples. 20 people. There is an influence of the Smash Block Lift training method which has a significant influence on PB Benteng Padang Badminton smash ability with Tcount (16.15)  $\geq$  Ttable (2.26) and the smash block lift ability has more influence than multi shuttle smash drill training on the smash ability of badminton athletes at PB Benteng Padang.*

**Keywords:** *Relationships, Explosive Power of Leg Muscles, Flexibility, Jump Smash*

**Abstrak:** Perkembangan permainan bulutangkis dalam setiap pertandingan banyak sekali mengalami kesalahan seperti kurangnya daya tahan atlet, kurangnya keseimbangan atlet pada saat bermain, dan kurangnya koordinasi antar pemain pada saat pertandingan. Selain itu Teknik dasar smash belum dikuasai dan smash yang dilakukan belum efektif sehingga smash yang dihasilkan belum bervariasi.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperiment two group pretest posttest design. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Benteng Sport yang beralamat di Ar Hakim no 59, Kec. Padang Selatan, Kota Padang. Waktu penelitian ini yaitu pada bulan Agustus 2024. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *Total sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan smash bulutangkis.

Hasil Penelitian dapat diperoleh bahwa terdapat pengaruh metode Latihan *Multi Shuttle Drill Smash* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan smash Bulutangkis PB Benteng Padang dengan T hitung (6,71)  $\geq$  T tabel (2,26) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 20 orang. Terdapat pengaruh metode Latihan *Smash Block Lift* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan smash Bulutangkis PB Benteng Padang dengan T hitung (16,15)  $\geq$  T tabel (2,26) dan kemampuan *smash block lift* lebih berpengaruh dibandingkan Latihan *multi shuttle smash drill* terhadap kemampuan smash atlet bulutangkis di PB Benteng Padang.

**Kata Kunci:** *Multi Shuttle Smash Drill, Smash Block Lift, Kemampuan Smash.*

**How to Cite:** Pertama, P., & Kedua, P. (2020).  
Petunjuk penulis naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3.  
doi: <https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



## PENDAHULUAN

Di Indonesia, berolahraga dimasyarakat tidak cuma buat kebutuhan kependidikan, tamasya, serta kesegaran badan, namun pula selaku pertandingan hasil. Perihal itu tertuang dalam Hukum RI No 11 tahun 2022 mengenai Keolahragaan menimbang kalau:

“Buat tingkatkan mutu hidup serta keselamatan orang, pembangun sosial di aspek keolahragaan dilaksanakannya dengan cara terencana, analitis, terstruktur, bersusun, serta berkepanjangan, dan mengarah pada hasil serta kenaikan keselamatan hidup pelaku berolahraga, alhasil pengembangan serta pengurusannya keolahragaan ditunjukkan buat tercapainya mutu kesehatan serta kesegaran warga”.

Bagi Hardiyanti (2013), bulutangkis Indonesia sudah bertumbuh cepas serta sanggup bersaing dengan olahragawan garis besar yang lain. Bulutangkis bisa dimainkan bagus di dalam ruangan ataupun di luar ruangan buat bersantai ataupun selaku tempat pertandingan. Alun-alun bulutangkis dipecah jadi 2 bagian dengan dimensi yang serupa serta terpisah oleh jaring yang digantung pada pilar di bagian alun-alun. Perlengkapan yang dipakai semacam raket serta shuttlecock (Tristiana, 2015).

Tiap aksi badan yang dicoba oleh seorang dengan memakai metode khusus buat membuat badan dengan keseriusan, batas durasi, serta tujuan khusus. (Kusmiyanti, dkk, 2018: 80). Bulutangkis merupakan salah satu tipe game berolahraga yang dimainkan oleh 2 orang bertentangan (tunggal putra serta gadis) ataupun 2 pasang bertentangan (dobel putra, gadis, serta kombinasi). Game ini memakai raket selaku perlengkapan pemukul serta shuttlecock selaku bola yang dipukul ketempat khusus dengan tujuan mengecap nilai. Kemampuan metode bawah yang bagus jadi salah satu penanda game yang bagus dalam game berolahraga bulutangkis, (Belas kasih et al., 2014: 366) melaporkan kalau metode bawah dalam game bulutangkis bisa diklasifikasikan jadi sebagian bagian, ialah: metode menggenggam raket, tindakan berdiri, aksi kaki (footwork) serta bogem mentah (stroke).

Disamping metode bawah serta strategi, pemeran bulutangkis pula menginginkan bagian biomotorial: daya (strength), kecekatan (speed), energi kuat (endurance), kelentukan (flexibility), serta energi meletup (explosive power). Kala pemeran mau menggapai hasil maksimum, hinggap pemeran bulutangkis menginginkan bagian biomotor ber bentuk energi kuat (endurance), kecekatan (agility), daya (strength), energi meletup (explosive power), kecekatan (speed), koordinasi (coordination), penyeimbang (balance), elastisitas (elastisitas), akurasi (accuracy) serta respon (reaction) (Limbong et al., 2021: 74).

Dalam game bulutangkis salah satu serbuan terbaik buat memperoleh poin ialah bogem mentah jump smash, terdapat 2 aspek berarti yang amat mempengaruhi dalam melaksanakan jump smash ialah energi meletup serta kaki serta kelentukan (Belas kasih et al., 2014: 367). Jump smash ialah salah satu metode bogem mentah serbuan penting di bulutangkis dengan memakai lonjak. Jump smash amat membutuhkan metode memukul yang bagus, biasanya pada dikala main ataupun berkompetisi dapat jadi salah satu serbuan keras buat memadamkan bola di wilayah alun-alun rival. Jump smash yang bagus merupakan smash yang langsung menciptakan bogem mentah ataupun tembakan yang keras serta kilat buat menciptakan suatu nilai.

Bagi Zuhri, et. al (2019: 100) Jumping smash ini dicoba memakai daya penuh ataupun dengan daya semaksimal bisa jadi, metode bogem mentah yang ditunjukkan ke dasar dengan keras serta arung semantap daya membidik ke zona alun-alun pihak kompetitor dengan metode melompat. Sebab ini bogem mentah jumping smash ialah bogem mentah forehand dengan metode melompat sembari melaksanakan smash yang bisa berkontribusi pada akuisisi nilai bila dicoba dengan akurasi yang betul, paling utama bila terdapat kenapa yang membidik alat pencernaan di depan ataupun di atas pemukul. Tujuannya buat menjatuhkan kenapa sedini bisa jadi ke dasar, zona alun-alun rival. (Nurhasan, 2015: 58).

Permasalahan yang kerap dialami dalam keahlian smash merupakan minimnya keahlian olahragawan dalam melaksanakan bogem mentah smash yang cermat serta kokoh. Perihal ini diakibatkan oleh sebagian aspek, semacam minimnya bimbingan,

minimnyakoordinasiantaramatasertatanganan, dan minimnyadayaotottangan. Dalam sebagian permasalahan, olahragawan pula kurang menguasai metode melaksanakan smash yang efisien serta cermat. Tidak hanya itu, pemeran wajib berupaya bertahap supaya bola game (shuttlecock) rival tidak jatuh ke wilayah mereka sendiri (Rifai et al., 2020: 27).

Bimbingan adalah kegiatan yang dicoba dengan cara analitis serta berkali-kali untuk membuat tujuan yang sudah ditetapkan harus bisa mendapatkan hasil yang maksimal atas bimbingan yang sudah dijalani. Bimbingan multi-shuttle dalam bulutangkis berperan selengkap-lengkapnya yang bernilai untuk mempertajam keahlian tekniknya, serta menyediakan area tertata untuk pemeran untuk melengkapi metode mereka dalam situasi teratasi. Sebaliknya, bagi Sanur (2016: 95) tata cara drill merupakan sesuatu yang membimbing yang menekankan bagian metode pada olahragawan untuk menjajaki seluruh instruksi yang diinformasikan instruktur lewat penerapan bermacam sisi dengan cara berkali-kali. Klise aksi ini dimaksudkan supaya terjalani otomatisasi aksi.

Dalam bimbingan Smash Multi shuttle drill, pemeran hendak menyambut bogemmentah shuttlecock dari instruktur atau pun kawan satu regu mereka dengan cara berkali-kali dalam durasi yang pendek, alhasil mereka wajib beranjak kilat serta meningkatkan refleksi yang bagus untuk menanggapi tantangan itu. Sebaliknya, Smash Block Lift didesain untuk meningkatkan smash, aksi, serta durasi pemeran. Bimbingan ini disesuaikan untuk pemeran dengan tingkat kemampuan berlainan, dari pendatang baru sampai ahli.

Smash pada game bulutangkis dibagi jadi beberapa tipe, ialah bogemmentah smash penuh, bogemmentah smash cut, bogemmentah smash backhand, serta bogemmentah smash melingkar overhead. Smash merupakan wujud bogemmentah keras yang kerap dipakai dalam game bulutangkis. Kepribadi dari bogemmentah ini merupakan keras serta alajunya shuttlecock kilat mengarah ke lantai alun-alun. Bogemmentah ini menginginkan daya otot kaki, pundak, tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, dan koordinasi aksi badan yang serasi. Bagi Poole (2007: 143). Buat bisa memenangkan suatu perlombaan pastinya pemeran wajib mempunyai keahlian kompetisi yang bagus.

Kemajuan game bulutangkis dalam tiap perlombaan banyak sekali dihadapi kekeliruan semacam ini yang energi kuat olahragawan, minimnya penyeimbang olahragawan pada dikala main, serta minimnyakoordinasi damping pemeran pada dikala perlombaan. Kekeliruan yang lain seringnya minimnyadayadikalamelaksanakan jump smash apalagi tidak melampaui net alhasil menciptakan nilai buat rival, olahragawan melaksanakan smash yang tidak pas target, bola kerap pergi ke alun-alun (out), sedangkan olahragawan yang melaksanakan smash dengan kurang bagus semacam posisi badan yang belum cocok, akurasi jung bogemmentah yang belum pas, serta kecekatan respon dikala melaksanakan smash sedanglelet. Perihal ini disebabkan metode bawah smash belum dikuasai serta smash yang dicoba belum efisien alhasil smash yang diperoleh belum bermacam-macam. Dengan terdapatnya riset yang mendalam halakibat tata cara bimbingan Multi Shuttle Smash Drill serta Smash Gulungan Lift, bisa menolong instruktur serta pemeran bulutangkis untuk meningkatkan program bimbingan yang lebih efisien serta efektif.

## METODE

*Riset ini memakai riset penelitian. Riset eksperimen dimaksudkan untuk pendekatan riset kuantitatif yang sangat penuh, maksudnya penuh seluruh persyaratan untuk mencoba karena sertadampak. (Sugiyono, 2021: 210) tata cara eksperimen dimaksudkan untuk tata cara riset yang dipakai untuk mencari akibat perlakuan khusus kepada yang lain dalam situasi yang teratasi.*

*Riset ini memakai konsep pre-eksperimen two group pretest posttest design. Dimana elastis X1 dalam riset ini merupakan Multi Shuttle Smash Drill, elastis X2 merupakan Smash Block Lift. hinggadicoba pretest, pengobatannya serta posttest. Tempat riset ini dilaksanakan di Alun-alun Baluarti Gerak badan yang menetap di Ar Juri nomor 59, Kec. Padang Selatan, Kota Padang. Durasi riset ini yaitu pada bulan Agustus 2024.*

*Populasi dalam riset ini merupakan olahragawan Bulutangkis Klub PB Baluarti Padang yang aktif menjajaki bimbingan berjumlah 20 orang. Metode pengumpulan ilustrasi dalam riset ini dicoba dengan cara keseluruhan sampling. Ilustrasi dalam riset ini merupakan Olahragawan bulutangkis PB Baluarti yang berjumlah 20 orang. Riset ini dibedakan jadi 2 golongan, dengan metode totalitas ilustrasi dibedakan jadi uji pretest untuk memastikan golongan A serta golongan B. Penerapan pretest bermaksud mencari angka paling tinggi binggaterendah setelah itu di ranking dengan metode ordinal pairing.*

*Pengetasan informasi hasil pengukuran yang berkaitan dengan hasil riset bermaksud untuk menolong analisis supaya jadi lebih bagus. Buat itu dalam riset ini benda dicobakan normalitas serta percobaan homogenitas informasi. Pengetasan anggap memakai uji- t dengan menyamakan mean antara pretest serta posttest. Bila angka t jumlah lebih kecil dari t bagan, hingga  $H_0$  ditolak, bila t jumlah lebih besar di memadankan t bagan hingga  $H_0$  diterima*

### HASIL DAN PEMBAHASAN

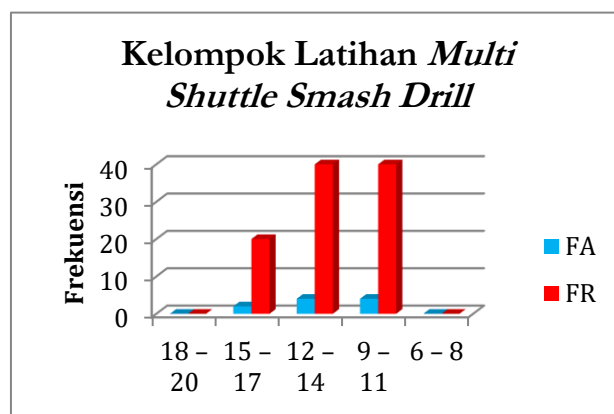
#### 1. Kemampuan Smash Kelompok Latihan Multi Shuttle Smash Drill

##### a. Pretest

Keahlian smash diukur dengan memakai jump smash. Hasil pengukuran itu dari 10 orang ilustrasi golongan bimbingan Multi Shuttle Smash Drill di miliki angka paling tinggi 17 kali serta angka terendah 9 kali. Penyaluran angka menciptakan pada umumnya (mean) 12, 5 serta standard gresimerupakan 2, 42. Edaran informasi sepenuhnya bisa diamati pada selanjutnya:

**Tabel 1.** Frekuensi Hasil *Pretest* Kelompok *Multi Shuttle Smash Drill*

Skala	FA	FR	Kategori
18 – 20	0	0%	Baik sekali
15 – 17	2	20%	Baik
12 – 14	4	40%	Sedang
9 – 11	4	40%	Kurang
6 – 8	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	10	100%	-



**Gambar 1.** Diagram *Pretest* Kelompok *Multi Shuttle Smash Drill*

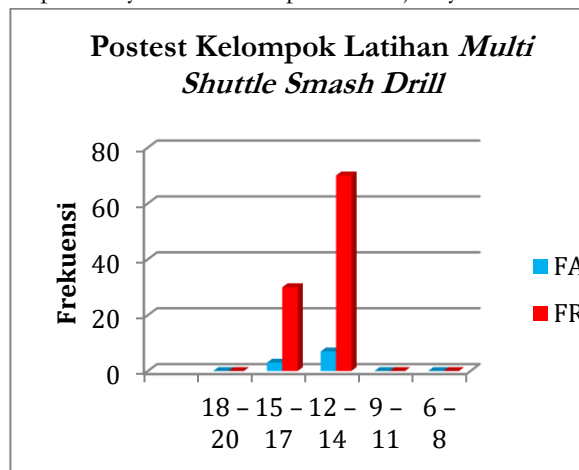
Dengan begitu hasil *Pretest* Golongan *Multi Shuttle Smash Drill* pada keahlian smash olahragawan bulutangkis PB Baluarta beberapa besar terletak pada jenis lagiserta kurang.

##### b. Posttest

Keahlian smash diukur dengan memakai jump smash. Hasil pengukuran itu dari 10 orang ilustrasi golongan bimbingan *Multi Shuttle Smash Drill* diperoleh angka paling tinggi 17 kali serta angka terendah 12 kali. Penyaluran angka menciptakan pada umumnya (mean) 12, 5 serta standard gresimerupakan 1, 56. Edaran informasi sepenuhnya bisa diamati pada selanjutnya:

**Tabel 2.** Frekuensi Hasil *Posttest* Kelompok *Multi Shuttle Smash Drill*

Skala	FA	FR	Kategori
18 – 20	0	0%	Baik sekali
15 – 17	3	30%	Baik
12 – 14	7	70%	Sedang
9 – 11	0	0%	Kurang
6 – 8	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	10	100%	-



**Gambar 2.** Diagram *Posttest* Kelompok *Multi Shuttle Smash Drill* Bench Press

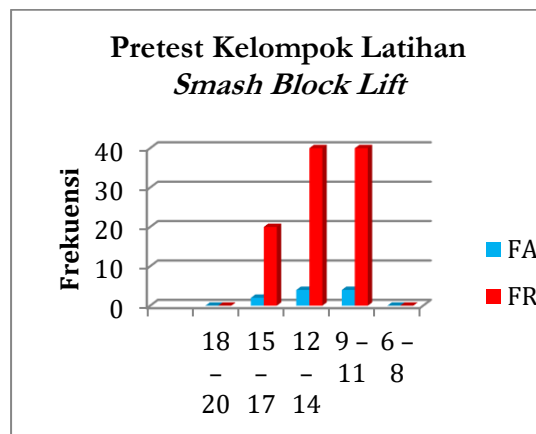
2. Kemampuan Smash Kelompok Latihan Smash Blok Lift

a. Pretest

Keahlian smash diukur dengan memakai jump smash. Hasil pengukuran itu dari 10 orang ilustrasi golongan bimbingan Smash Block Lift di miliki angka paling tinggi 16 kali serta angka terendah 9 kali. Penyaluran angka menciptakan pada umumnya (mean) 12,5 serta standar digresimerupakan 2,27. Edaran informasi sepenuhnya bisa diamati pada selanjutnya:

Tabel 3. Hasil Frekuensi Pretest Kelompok Smash Block Lift

Skala	FA	FR	Kategori
18-20	0	0%	Baik sekali
15-17	2	20%	Baik
12-14	4	40%	Sedang
9-11	4	40%	Kurang
6-8	0	0%	Kurang sekali
Jumlah	10	100%	-



Tabel 4. Diagram Hasil Pretest Kelompok Smash Block Lift

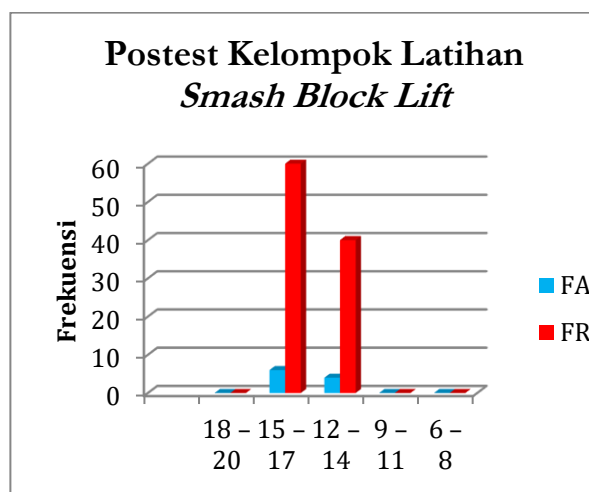
Dengan begitu hasil pretest golongan Smash Block Lift pada keahlian smash olahragawan bulutangkis PB Baluarti beberapa besar terletak pada jenis lagiserta kurang.

b. Posttest

Keahlian smash diukur dengan memakai jump smash. Hasil pengukuran itu dari 10 orang ilustrasi golongan bimbingan Smash Block Lift di miliki angka paling tinggi 17 kali serta angka terendah 13 kali. Penyaluran angka menciptakan pada umumnya (mean) 15,5 serta standar digresimerupakan 1,37. Edaran informasi sepenuhnya bisa diamati pada selanjutnya:

Tabel 3. Hasil Frekuensi Posttest Kelompok Smash Block Lift

Kelas Interval	FA	FR	Klasifikasi
18 - 20	0	0%	Baik Sekali
15 - 17	6	60%	Baik
12 - 14	4	40%	Sedang
9 - 11	0	0%	Kurang
6 - 8	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100%	-



Tabel 4. Diagram Hasil Posttest Kelompok Smash Block Lift

Dengan begitu hasil pretest golongan Smash Block Lift pada keahlian smash olahragawan bulutangkis PB Baluarti beberapa besar terletak pada jenis lagiserta kurang.

3. Uji Hipotesis Pertama (Hubungan Daya Ledak Otot Tungkal dengan Jump Smash)

Anggapan awal dari riset ini ialah akibat bimbingan Multi Shuttle Drill Smash kepada keahlian smash Bulutangkis PB Baluarti Padang. Dari percobaan anggapan awal dikenalkan  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diperoleh. Perihal ini bisa dikenali dimana  $r_{hitung} = 0,71 \geq r_{bagan} = 0,58$  serta  $T_{hitung} = 6,71 \geq T$

bagan = 2, 26. Alhasil disimpulkan kalaubimbingan Multi Shuttle Drill Smash membagikan akibat yang penting kepada keahlian smash Bulutangkis PB Baluarti Padang.

#### 4. Uji Hipotesis Kedua

Anggapan awal dari riset ini adalah akibat bimbingan Smash Block Lift kepada keahlian smash Bulutangkis PB Baluarti Padang. Dari percobaan anggapan awal di kenalkalau  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diperoleh. Perihal ini bisa dikenaldimana  $r_{jumlah} = 0,73 \geq r_{bagan} = 0,58$  serta  $T_{hitung} = 16,15 \geq T_{tabel} = 2,26$ . Alhasil disimpulkan kalaubimbingan Smash Block Lift membagikan akibat yang penting kepada keahlian smash Bulutangkis PB Baluarti Padang.

#### 5. Uji Hipotesis Ketiga

Dari percobaan anggapan ketiga di kenalkalau  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diperoleh, yang mana  $H_a$  nya ialah Golongan Bimbingan Smash Block Lift lebih mempengaruhi kepada Keahlian Smash dari Golongan Bimbingan Multi Shuttle Drill Smash pada Pemeran Bulutangkis PB Baluarti Padang. Perihal ini bisa dikenaldimana kenaikan pada bimbingan Multi Shuttle Drill Smash adakenaikannya sebesar 12, 8 sebaliknya pada bimbingan Smash Block Lift adakenaikannya sebesar 20, 8. Alhasil bisa disimpulkan kalaugolongan Bimbingan Smash Block Lift lebih mempengaruhi kepada Keahlian Smash dari Golongan Bimbingan Multi Shuttle Drill Smash pada Pemeran Bulutangkis PB Baluarti Padang.

### PEMBAHASAN

#### 1. Pengaruh latihan Multi Shuttle Smash Drill terhadap Kemampuan Smash Bulu tangkis PB Benteng Padang.

Dengan tata cara bimbingan Multi Shuttle Smash Drill yang ditafsirkan ini di prediksi hendak meningkatkan keahlian smash olahragawan bulutangkis. Ada pula pemberian 4 kali sepekan, tiap 16 kali pertemuan, hingga dari hasil bimbingan smash drill serta smash block lift kepada keahlian smash bulutangkis. Dalam riset ini, tata cara drill dimaksud selakus esuatu metode penataran pembibitan yang dicoba berkali-kali sertadengan cara tertata buat menguatkan koneksi serta kecekatan reaksi dalam keahlian aksi. Riset lebih dahulu pula mengatakakalubimbingan berkali-kali pada metode bawah bisa pengaruh sistem saraf pusat serta otak, mengaktifkan polaguna lingkungan yang mempengaruhi otomatisasi aksi, Syaifuddin, et al. (2023:80)

#### 2. Pengaruh latihan *Smash Block Lift* terhadap Kemampuan *Smash* Bulu tangkis PB Benteng Padang.

Smash Block Lift ialah campuran bogem mentah penting yang dipakaidalam bulutangkis double buat mengendalikan reliserta menghasilkan kesempatan mengecap poin. Bimbingan smash gulungan lift baik buat dicoba sebab membolehkan pemeran buat fokus pada tingkatkan metode smash sebab mengaitkan pengembangan daya, akurasi, serta timing yang dibutuhkan buat melaksanakan bogem mentah yang efisien dan bisa tingkatkan kestabilan dalam bogem mentah pemeran. Terdapatnya kenaikan akurasi smash pada olahragawan sebab terdapatnya polabimbingan yang wujud gerakannya energik, sebab aksi smash dicoba berganti dari bagian kanan mengarah kesisikiri serta berikutnya, alhasil melatih olahragawan melaksanakan aksi otomatisasi dalam bogem mentah smash.

#### 3. Kelompok Latihan *Smash Block Lift* Lebih Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Smash* Daripada Kelompok Latihan *Multi Shuttle Smash Drill* Bulu tangkis PB Benteng Padang.

Dengan memakai tata cara Multi Shuttle Smash Drill, pemeran kurang konsentrasi dalam melakukan bukti penerap gerakannya serta tata cara bimbingan ini butuh dicoba bimbingan pancaroba dari suasana drill kesuasan permainan yang sesungguhnya. Dalam bulutangkis, bimbingan smash multi-shuttle ialah bimbingan yang lingkungan

buat pemeran yang lebih ahli. Dalam bimbingan Smash Multi Shuttle drill, pemeran hendak menyambut bogem mentah shuttle cock dari instruktur atau pun kawan satu regu mereka dengan cara berkali-kali dalam durasi yang pendek, alhasil pemeran kurang kilat beranjak serta kurang reflect dalam mengembangkannya buat menanggulangi tantangan untuk tantangan yang diserahkan. Bimbingan smash gulungan lift membuat pemeran lebih fokus pada tingkatkan metode smash mereka dengan mengaitkan pengembangan daya, akurasi, serta timing yang dibutuhkan buat melaksanakan bogem mentah yang efisien. Melaksanakan Smash Gulungan Lift

dengan cara tertib dalam bimbingan menolong tingkatkan kestabilan dalam bogem mentah pemeran. Terus menjadikera pemeran melatih metode ini, terus menjadibagus mereka hendak jadi dalam menciptakan bogem mentah yang tidak berubah-ubah serta bisa diharapkan..

### **SIMPULAN**

Bersumber pada penjelasan diatas bisa ditarik kesimpulan, dengan terdapatnya pretest serta posttest Keahlian Smash Bulutangkis antara lain:

1. Ada akibat tata cara bimbingan Multi Shuttle Drill Smash membagikan akibat yang penting kepada keahlian smash Bulutangkis PB Baluarti Padang.
2. Ada akibat tata cara bimbingan Smash Block Lift membagikan akibat yang penting kepada keahlian smash Bulutangkis PB Baluarti Padang.
3. Golongan bimbingan Smash Block Lift lebih besar peningkatannya dibanding akibat golongan bimbingan Multi Shuttle Smash Drill kepada keahlian smash pada Pemeran Bulutangkis PB Baluarti Padang

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Febriansyah, et al. 2022. Akibat Bimbingan Drill kepada Akurasi Smash Bulutangkis Olahragawan PB. Kiber Sambas. Harian Pendidikan serta Penataran Khatulistiwa. 11 (6). 207- 214.
- Gunawan, Meter. D. (2022). Akibat Bimbingan Drilling Smash Serta Bimbingan Strokes Smash kepada Akurasi Smash Anak didik Kategori X Sma Negara 1 Krui Tahun Anutan 2021 atau 2022. Universitas Lampung.
- Hardiyanti, R. (2013). Burnout Ditinjau Dari Big Five Factors Personality Pada Pegawai Kantor Pos Pusat Apes. Harian Ilmu jiwa Universitas Muhammadiyah Apes, 1 (2), 1-9.
- Kusmiyanti, Dhian, et all. 2018. Motivation to Community for Following Aerobic Sports. Journal of Physical Education, Gerak badan, Health and Recreations. 7 (2). 78- 82
- Limbong, dkk. 2021. Knowledge, Attitude and Practices Towards The COVID- 19 Pandemic Among Undergraduate Students. Althea Medical Journal. 8 (2): 70- 77.
- Nurhasan, Meter, dkk. 2015. Effect of Storage Temperature In a Cambodian Field Setting On The Fatty Acid Composition In Whole Blood. Journal Elsevier. 96. 57- 61
- Poole, J. (2007). Berlatih Bulutangkis. Bandung: Pionir Berhasil.
- Belas kasih, dkk. 2014. Variability Study Of Advanced Fine Rice With Correlation, Path, Co- Efficient Analysis Of Yield and Yield Contributing Characters. International Journal Of Applied Sciences and Biotechnology (IJASBT). 2 (3). 364- 370.
- Rifai, et al. 2020. Analogi Bimbingan Footwork serta Shadow kepada Kecekatan Olahragawan Regu Bulutangkis PB. Loyal Putra. Harian Kesehatan Badan serta Berolahraga. 5 (1). 25- 31.
- Sanur. 2016. Usaha Tingkatkan Hasil Berlatih Jasa Atas Game Bola Voli Dengan Pendekatan Main Pada Anak didik Kategori VI SDN Batokerbuy 2 Tahun Anutan 2015 atau 2016. Harian Bersih. 2 (1). 93- 100.
- Sugiyono. 2021. The Evaluation Of Facilities and Infrastructure Standars Achievement Of Vocational High School In The Special Region Of Yogyakarta. Harian Riset serta Penilaian Pendidikan. 25 (2). 207- 217.

- Syaifuddin, et al. 2023. Akibat Tata cara Bimbingan Drill Smash kepada Ketetapan Smash Olahragawan Bulutangkis Putra PB Ksatria Demak. *Harian Pendidikan Badan, Kesehatan serta Tamasya*. 4 (1). 78– 88.
- Tristiana, K. (2015). *Ikatan Antara Elastisitas Pergelangan Tangan Serta Power Otot Tangan Dengan Kecekatan Smash Dalam Berolahraga Bulutangkis*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hukum Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022. (2022). *Mengenai Keolahragaan*. 16, 1–53. University Press
- Zuhri, et al. 2019. *Ikatan Antara Tingkatan Fokus Anak didik Dengan Hasil Ketetapan Jumping Smash Bulutangkis Riset Pada Partisipan Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negara 2 Sidoarjo*. *Harian Pendidikan Berolahragaserta Kesehatan*. 7 (3). 99- 103.