



**PENGARUH LATIHAN DENGAN POLA BERGANTIAN DAN
MENGUMPAN TERHADAP HASIL *OVERHEAD LOB***

(eksperimen Pada Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun
Klub Cahaya Emas Demak Tahun 2015)

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

oleh
Riandika Irfan Oktandar
6301411126



**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Riandika Irfan Oktandar. 2015. Pengaruh Latihan Dengan Pola Bergantian Dan Mengumpan Terhadap Hasil *Overhead Lob* (Eksperimen Pada Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun Klub Cahaya Emas Demak Tahun 2015). Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Suratman, S.Pd, M.Pd. , Drs. Joko Hartono, M.Pd.

Latar belakang masalah: Klub Cahaya Emas Demak merupakan klub bulutangkis di Demak yang pemainnya dalam melakukan *overhead lob* sering kali nanggung atau kurang tepat sasaran karena keterlambatan anak menarik atau menggerakkan siku dan bahu ke belakang, sehingga ayunan terlambat dilakukan dan raket menyudut ke atas dan posisi badan yang salah.

Penelitian menggunakan metode eksperimen. Populasi pemain usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas Demak 16 orang dan sampel 16 orang dengan *purposive sampling*. Variabel bebas adalah pola bergantian dan pola mengumpan, variabel terikat adalah hasil *overhead lob*. Instrumen tes, tes kecakapan pukulan *overhead lob*. Teknik analisis uji t dengan taraf sig 5 % dan db=7.

Hasil penelitian adalah ; 1) Uji pengaruh pola bergantian terhadap *overhead lob* $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $4,413 > 2,365$ 2) Uji pengaruh pola mengumpan terhadap hasil *overhead lob* $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $5,307 > 2,365$, 3) Uji beda pengaruh pola bergantian dan mengumpan terhadap hasil *overhead lob* $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $4,410 > 2,365$.

Simpulan 1) Ada Pengaruh pola bergantian terhadap hasil *overhead lob*, 2). Ada pengaruh pola mengumpan terhadap hasil *overhead lob*, 3) Ada perbedaan pengaruh antara pola bergantian dan mengumpan terhadap hasil *overhead lob*. Saran kepada pemain bulutangkis usia 11-13 tahun pemain putra Cahaya Emas Demak untuk meningkatkan hasil *overhead lob* dapat menggunakan pola bergantian.

Kata Kunci : *Overhead lob*, bergantian dan mengumpan



PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Riandika Irfan Oktandar

NIM : 6301411126

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan dengan Pola Bergantian dan Mengumpukan Terhadap Hasil *Overhead Lob* (eksperimen Pada Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun Klub Cahaya Emas Demak Tahun 2015)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 1 Maret 2016
Yang membuat pernyataan




Riandika Irfan Oktandar
NIM. 6301411126

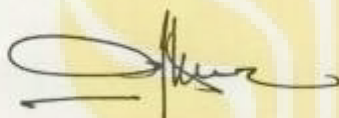
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : *Selasa*
Tanggal : *1 Maret 2016*

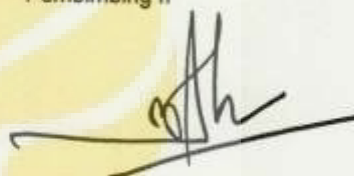
Menyetujui,

Pembimbing I



Suratman, S.Pd, M.Pd
NIP.197002032005011002

Pembimbing II



Drs. Joko Hartono, M.Pd
NIP. 195611111984031001

Menyetujui,
Kaprodi PKLO



Soedjarmiko, S.Pd, M.Pd
NIP. 197208151997021001

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Riandika Irfan Oktandar

NIM : 6301411126

Judul : Pengaruh Latihan dengan Pola Bergantian dan Mengumpan Terhadap Hasil *Overhead Lob* (Eksperimen Pada Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun Klub Cahaya Emas Demak Tahun 2015)

Pada Hari : Selasa

Tanggal : 1 Maret 2016

Panitia Ujian :



Prof. Dr. Tandwo Rahayu, M.Pd
NIP. 196403201984032001

Sekretaris



Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji :

1. Drs. Moh. Nasution, M.Kes (Ketua)
NIP. 196404231990021001

2. Suratman, S.Pd, M.Pd (Anggota)
NIP. 197020032005011002

3. Drs. Joko Hartono, M.Pd (Anggota)
NIP. 197109091998021001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari sesuatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap".

(QS: Al Insyirah: 6 – 8)



untuk ibu Fikriyatun, ayah Sumisidi Soewito, kakak David Helfi Setiawan, Dede Risqi Bayu Saputra, adik Riska Nanda Fika Putri, Teman - teman PKLO angkatan 2011 dan almamater kebanggaanku Universitas Negeri Semarang

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T. yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dan bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kuliah dan menimba ilmu di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Suratman, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, bimbingan serta pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Drs. Joko Hartono, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh tenaga kependidikan Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu.

7. Bapak Jasri selaku ketua sekaligus pelatih di Klub Cahaya Emas Demak yang telah bekerja sama dalam proses penelitian.
8. Seluruh pemain bulutangkis Klub Cahaya Emas Demak yang telah bersedia menjadi subyek penelitian.
9. Rekan-rekan Mahasiswa PKLO yang telah memberikan motivasi.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan mendapat balasan yang positif dari ALLAH S.W.T. dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 1 Maret 2016

Penulis



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan penelitian	6
1.6 Manfaat penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Teknik Dasar Bulutangkis	8
2.1.2 Teknik Pukulan Bulutangkis	9
2.1.3 Analisis Pukulan <i>Overhead Lob</i>	10
2.1.4 Metode Latihan <i>Overhead Lob</i>	15
2.1.4.1 Latihan dengan Pola Bergantian	15
2.1.4.2 Latihan dengan Pola Mengumpan	20
2.1.5 Kerangka Berfikir	25
2.2 Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	28
3.2 Variabel Penelitian	29
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	30
3.4 Instrumen Penelitian	32
3.5 Prosedur Penelitian	33
3.6 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	35
3.7 Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	43
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	43
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis	44

4.1.2.1 Uji Normalitas	44
4.1.2.2 Uji Homogenitas	45
4.1.3 Hasil Analisis Data	46
4.1.4 Uji Hipotesis	48
4.1.5 Peningkatan <i>Overhead Lob</i>	52
4.2 Pembahasan	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	43
2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i>	45
3. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Data	46
4. Uji Pengaruh Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen ...	46
5. Uji Pengaruh Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	47
6. Uji Beda Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Pola Bergantian dan Pola Mengumpan	47
7. Hasil Perhitungan Uji Pengaruh Pola Bergantian data <i>Pretest</i> dan Data <i>Posttest</i>	48
8. Hasil Perhitungan Uji Pengaruh Kelompok Pola Mengumpan Data <i>Pretest</i> dan Data <i>Posttest</i>	50
9. Hasil Perhitungan Uji Perbedaan Dua Pihak data <i>Posttest</i>	51
10. Hasil Peningkatan <i>Overhead Lob</i>	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pegangan Raket Gabungan	10
2. Langkah Kaki Pukulan <i>Overhead Lob</i>	11
3. Ayunan Lengan Pukulan <i>Overhead Lob</i>	12
4. Gerakan Pukulan <i>Overhead Lob</i>	13
5. Arah Penerbangan <i>Shuttlecock</i>	13
6. Daerah Sasaran Pukulan <i>Overhead Lob</i>	14
7. Gerakan Lanjutan Pukulan <i>Overhead Lob</i>	15
8. Pola Bergantian Menggunakan Setengah Lapangan Lurus	16
9. Pola Bergantian Menggunakan Setengah Lapangan Silang	18
10. Pola Bergantian Menggunakan Lapangan Penuh	19
11. Pola Mengumpan Menggunakan Setengah Lapangan Lurus	21
12. Pola Mengumpan Menggunakan Setengah Lapangan Silang	22
13. Pola Mengumpan Menggunakan Lapangan Penuh	24
14. Desain Penelitian	29
15. Tes Pukulan <i>Overhead Lob</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Penetapan Dosen Pembimbing	59
2. Penetapan Dosen Pembimbing	60
3. Permohonan Izin Penelitian	61
4. Surat Keterangan Penelitian	62
5. Tes <i>Overhead Lob</i>	63
6. Jadwal Latihan atau Pemberian <i>Treatment</i>	65
7. Program Latihan	66
8. Daftar Sampel Penelitian	72
9. Data Hasil <i>Pretest Overhead Lob</i>	73
10. Data Hasil <i>Pretest Overhead Lob</i> Berdasarkan Prestasi	74
11. Daftar Hasil <i>Pretest</i> untuk <i>dimatchkan</i>	75
12. Daftar Hasil <i>Pretest dimatchkan</i> menggunakan Pola M-S.....	76
13. Daftar Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	77
14. Daftar Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	78
15. Daftar Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	79
16. Perhitungan Hasil SPSS Latihan Pola Bergantian dan Pola Mengumpan.....	80
17. Nilai <i>t</i>	84
18. Dokumentasi Penelitian	85

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang sudah tidak asing lagi di negara kita dan banyak digemari orang, dimana cabang olahraga permainan bulutangkis dapat dimainkan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan dan mulai dari golongan anak-anak bahkan sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Hal ini dapat dilihat dengan adanya lapangan bulutangkis yang hampir ada di setiap daerah, baik daerah perkotaan maupun pedesaan, baik lapangan bulutangkis di dalam dan luar ruangan. Diantara cabang olahraga yang ada, bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer sehingga sampai pelosok desa sekalipun olahraga ini banyak diminati dan dilakukan oleh banyak orang. Hal ini didukung oleh kenyataan bahwa di Indonesia memiliki atlet-atlet bulutangkis yang mampu bersaing ditingkat dunia dan dalam persaingannya tidak kalah bila dibandingkan dengan negara-negara lain. Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang menjadi salah satu jenis olahraga unggulan di Indonesia, sehingga para penggemar dari olahraga bulutangkis mendirikan suatu perkumpulan atau klub bulutangkis, baik di kota maupun di desa. Pada masa sekarang ini banyak kegiatan bulutangkis yang diadakan baik dari kelas pemula sampai profesional, hal ini akan sangat baik dan bermanfaat sekali bagi perkembangan olahraga bulutangkis.

Teknik dasar bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dikuasai dan dipahami oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis (Tohar, 1992:34). Penguasaan teknik dasar bulutangkis mencakup cara

memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkah kaki (*foot work*) dan pemusatan pikiran. Dalam bulutangkis pula seseorang harus dapat menguasai teknik pukulan. Menurut Tohar (1992:40), teknik pukulan adalah “cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan, misalnya adalah teknik memukul, yaitu teknik *service, dropshot, lob, smash, dan return service*.

Diantara teknik pukulan tersebut adalah pukulan *overhead lob* yaitu suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh kebelakang garis lapangan (Tohar, 1992:47). Pukulan *overhead lob* adalah bola yang dipukul di atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan keatas pada bagian belakang lapangan. (PBSI. 2002:28). Kegunaan utama dari pukulan *overhead lob* dalam pertandingan adalah untuk membuat bola menjauh dari lawan anda dan membuatnya bergerak dengan cepat. Dengan mengarahkan bola kebelakang lawan atau dengan membuat mereka bergerak lebih cepat dari yang mereka inginkan, akan membuat mereka kekurangan waktu dan menjadikan lawan cepat lelah (Tony Grice, 2007:57).

Hasil pengamatan di lapangan terlihat mengenai teknik *overhead lob* yang dilakukan pada anak putra usia 11-13 tahun masih banyak yang mengalami kesulitan dari cara pegangan raket, ayuan lengan, perkenaan *shuttlecock* dengan racket, langkah kaki atau *footwork* dan arah sasaran pukulan *shuttlecock*. Agar dapat melakukan tehnik *overhead lob* dengan baik, diperlukan latihan yang rutin dengan memperhatikan teknik pukulan yang baik dan benar dengan arahan dari pelatih yang menguasai teknik dasar bulutangkis.

Pencapaian prestasi yang baik di dalam bulutangkis perlu didukung dengan latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Unsur tersebut menurut M. Sajoto (1988:15) diantaranya adalah: 1) unsur fisik yang lebih populer dengan kondisi fisik, 2) unsur teknik, 3) unsur mental, 4) unsur kematangan juara. Dari keempat unsur tersebut, unsur teknik merupakan salah satu unsur yang penting. Ada berbagai macam variasi untuk melatih teknik pukulan *overhead lob* diantaranya adalah dengan menggunakan metode pola pukulan.

Tohar (1992:70) menyatakan, “pola pukulan adalah pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik pukulan yang lain dan dilakukan secara berulang – ulang sehingga menjadi suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara harmonis dan terpadu”. Pukulan – pukulan yang dirangkai dalam pola pukulan ini adalah pukulan *service lob*, *overhead lob*, *dropshot*, *netting* dan *underhand lob*. Pukulan yang diutamakan dalam pukulan ini adalah pukulan *overhead lob* sedangkan pukulan yang lain hanya merupakan pukulan pendukung, karena yang difokuskan didalam penelitian ini adalah pukulan *overhead lob*.

Pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian yaitu jenis pola pukulan yang biasa digunakan dalam latihan biasa dengan kedua pemain bisa saling memberikan umpan untuk melakukan pukulan *overhead lob* dalam jumlah tertentu. Pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan yaitu jenis pola pukulan

yang biasa digunakan dalam latihan biasa, dimana dari salah satu pemain memberikan umpan untuk memukul pukulan *overhead lob*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jamaludin Yusuf di PB. Pendowo Semarang tahun 2011 yang dilakukan sebanyak 18 kali peretemuan, metode tersebut memiliki pengaruh terhadap hasil *overhead lob*. PB Cahaya Emas Demak merupakan salah satu dari klub-klub bulutangkis yang ada di Demak yang pemainnya dalam melakukan pukulan *overhead lob* masih tergolong kurang menguasai teknik pukulan *overhead lob* ini, khususnya untuk hasil pukulan *overhead lob* sering kali nangung atau kurang tepat sasaran karena keterlambatan anak menarik atau menggerakkan siku dan bahu ke belakang, sehingga ayunan terlambat dilakukan dan raket menyudut ke atas dan posisi badan yang salah. Maka dari itu perlu adanya metode latihan yang baru, dalam hal ini peneliti mengambil metode latihan pola bergantian dan mengumpan. Oleh karena itu peneliti mengambil metode latihan tersebut.

Uraian latar belakang dan alasan di atas, maka penulis memilih judul: "Pengaruh Latihan dengan Pola Bergantian dan Mengumpan Terhadap Hasil *Overhead Lob* (eksperimen Pada Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun Klub Cahaya Emas Demak Tahun 2015)".

1.2 Identifikasi Masalah

Pukulan *overhead lob* merupakan suatu pukulan penting dalam permainan bulutangkis yang harus dikuasai pemain bulutangkis agar dapat menerbangkan *shuttlecock* ke garis belakang lapangan lawan dan dapat menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola. Akan tetapi pukulan *overhead lob* masih sulit dilakukan oleh pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun klub

Cahaya Emas Demak tahun 2015, karena pemain bulutangkis putra pada usia ini masih dalam taraf perkembangan dan belum ada penelitian tentang pengaruh latihan dengan pola bergantian dan mengumpan terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun klub Cahaya Emas Demak tahun 2015.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan peneliti maka perlu adanya pembatasan masalah yang jelas. Oleh karena itu peneliti hanya akan mengkaji masalah dengan judul “ Pengaruh latihan dengan pola bergantian dan mengumpan terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun klub Cahaya Emas Demak tahun 2015 ”.

1.4 Rumusan Masalah

Suatu penelitian tidak pernah lepas dari suatu permasalahan. Dari permasalahan yang ditemui maka diadakan suatu penelitian. Masalah penelitian diperoleh melalui indentifikasi masalah pada objek penelitian. Dari uraian tersebut di atas dapat diajukan suatu rumusan masalah penelitian yaitu:

- 1). Apakah ada pengaruh latihan dengan pola bergantian terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas Demak tahun 2015?
- 2). Apakah ada pengaruh latihan dengan pola mengumpan terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas Demak tahun 2015?

- 3). Apakah ada perbedaan pengaruh latihan dengan pola bergantian dan pola mengumpan terhadap hasil *overhead lob* bagi pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas Demak tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan pasti memiliki suatu tujuan yang hendak dicapai. Tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1). Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan dengan pola bergantian terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas Demak tahun 2015.
- 2). Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan dengan pola mengumpan terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas Demak tahun 2015.
- 3). Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh latihan dengan pola bergantian dan mengumpan terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas Demak tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Pada setiap penelitian tentu diharapkan memberikan manfaat. Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini dapat ditinjau dari dua sisi, yaitu manfaat teoritis dan manfaat secara praktis.

- 1). Manfaat Teoritis

Membangun dan mengembangkan olahraga khususnya perbulutangkisan Indonesia melalui Penelitian Karya Ilmiah.

2). Manfaat secara praktis

Memberikan informasi kepada pelatih bulutangkis tentang pengaruh latihan dengan pola bergantian dan mengumpan terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis serta dapat mengetahui metode yang paling tepat untuk melatih *overhead lob* pada atlet yang mereka latih.



BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Teknik Dasar Bulutangkis

Teknik dasar bulutangkis dapat di bagi dalam empat bagian: 1) cara memegang raket; a. Pegangan gebok kasur atau Amerika, b. Pegangan kampak atau pegangan Inggris, c. Pegangan gabungan atau pegangan jabat tangan, d. Pegangan *Backhand*, 2) gerakan pergelangan tangan; Urutan pukulan dalam bulutangkis diawali dengan gerakan kaki, gerakan badan, gerakan lengan dan yang terakhir dilanjutkan dengan gerakan tangan. Hasil pukulan menggunakan gerakan-gerakan kaki, badan dan lengan berarti pukulan itu tidak akan keras, tetapi pukulan hanya menggunakan pergelangan tangan saja juga tidak keras. Jadi seorang pemain itu dapat melakukan pukulan dengan baik dan keras, bila ia menggerakkan seluruh kegiatan berkesinambungan dari gerakan kaki, badan, lengan, dan pergelangan tangan (Tohar, 1992:38), 3) gerakan melangkahkan kaki; Menurut James Poole (1982) dalam buku Ick Sugiarto (2002:74) mengatakan bahwa ada enam daerah dasar kerja kaki yaitu: a. Gerakan arah kiri depan untuk pukulan jaring *forehand* dan bawah atau *lob*; b. Gerakan arah kanan depan untuk pukulan jaring *forehand* dan bawah atau *lob*; c. Gerakan samping kiri untuk mengembalikan pukulan *smash* atau *drive* pada sisi *backhand*; d. Gerakan samping kanan untuk mengembalikan pukulan *smash* atau *drive* pada sisi *forehand*; e. Gerakan kanan belakang untuk pukulan *forehand* atas; dan f. Gerakan kiri belakang untuk pukulan *backhand*. 4) pemusatan pikiran; Seorang pemain dapat bermain dengan baik apabila ia masuk lapangan sudah

mempersiapkan diri, baik fisik, teknik maupun yang lain, tetapi salah satu unsur yang penting, yaitu harus mempunyai daya konsentrasi yang tinggi dalam melakukan permainan tersebut (Tohar, 1992:40). Pemusatan pikiran berarti pemain itu harus mencurahkan diri sepenuhnya pada permainan itu. Terutama pada saat akan melakukan pukulan, pemain harus mengawasi jalannya *shuttlecock*, kemudian memusatkan untuk mengayunkan, melakukan pukulan, mengarahkan *shuttlecock* keseberang lapangan dan tidak ketinggalan pula untuk mencurahkan pikiran untuk kelanjutan melakukan pukulan yang telah dilakukan serta bagaimana gerakan kaki selanjutnya yang menguntungkan bagi pemain tersebut. Apabila ingin menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi, maka harus menguasai bermacam-macam teknik pukulan dengan benar.

2.1.2 Teknik Pukulan Bulutangkis

Teknik pukulan bulutangkis adalah cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis yang bertujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* ke arah bidang lapangan lawan (Tohar, 1992:40). Teknik-teknik pukulan ini akan diuraikan macam-macam pukulan dalam bulutangkis, yaitu : 1) Pukulan *service*, macam-macam pukulan *service* dalam bulutangkis antara lain: a. servis pendek (*short service*), b. servis panjang (*long service*), c. servis drive (*drive service*), dan d. servis cambuk (*flick service*); 2) Pukulan *dropshort*; 3) Pukulan *smash*; 4) Pukulan *drive*; 5) Pukulan *lob*.

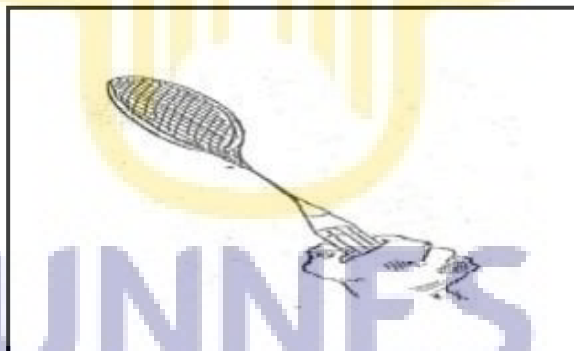
Pukulan *lob* merupakan suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh kebelakang garis lapangan (Tohar, 1992:47). Dengan kata lain pukulan *lob* merupakan pukulan panjang dan tinggi. Pukulan ini banyak

digunakan dalam permainan tunggal tetapi tidak menutup kemungkinan sering digunakan pemain ganda. Cara melakukan pukulan *lob* dapat dilakukan dengan empat cara, yaitu : 1) *Forehand overhead lob*, 2) *Backhand overhead lob*, 3) *Forehand underhand lob*, dan 4) *Backhand underhand lob* (Tony Grice, 2007:60).

2.1.3 Analisis *Overhead Lob*

2.1.3.1 Pegangan Raket pada *Overhead Lob*

Menurut Tohar (1992:35-38), pegangan raket ada empat jenis pegangan yang dapat dipakai untuk melakukan *overhead Lob*. 1) Pegangan Amerika, 2) Pegangan Inggris, 3) Pegangan gabungan/berjabat tangan, 4) Pegangan *Backhand*. Yang dipakai untuk penelitian ini adalah pegangan gabungan atau berjabat tangan.

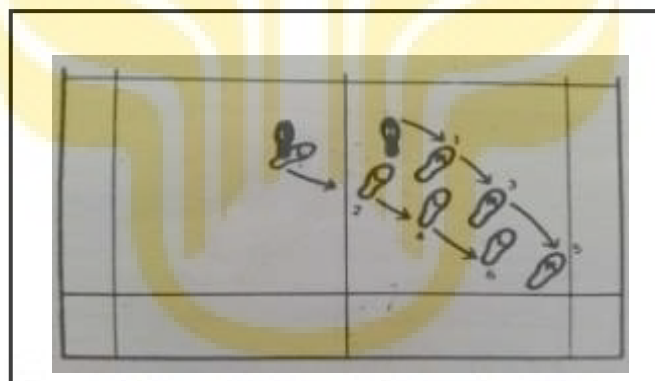


Gambar 1
Pegangan Raket Gabungan atau Berjabat Tangan
(Sumber: Tohar, 1992:35-38)

2.1.3.2 Langkah Kaki pada *Overhead Lob*

Menurut Drs. Hermawan Subarjah, M.Si (2001:32), *Foot work* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan agar memudahkan pemain dalam melakukan gerakan memukul shuttlecock sesuai dengan posisinya.

Menurut James Poole (2008:50), tujuan dari *footwork* yang baik adalah supaya pemain dapat bergerak seefisien mungkin ke segala bagian dari lapangan. Pergerakan langkah kaki atau *footwork* ada 6, yaitu : 1). Pergerakan ke kiri muka, untuk pukulan *backhand underhand net* atau *clear*. 2). Pergerakan ke kanan muka untuk pukulan *forehand underhand net* atau *clear*. 3). Pergerakan ke samping kiri untuk mengembalikan pukulan *smash* atau pukulan *drive* dari sisi *backhand*. 4). Pergerakan ke samping kanan, untuk mengembalikan pukulan *smash* atau pukulan *drive* pada sisi *forehand*. 5). Pergerakan ke kanan belakang, untuk pukulan *forehand overhead*. 6). Pergerakan ke kiri belakang, untuk pukulan *backhand*.



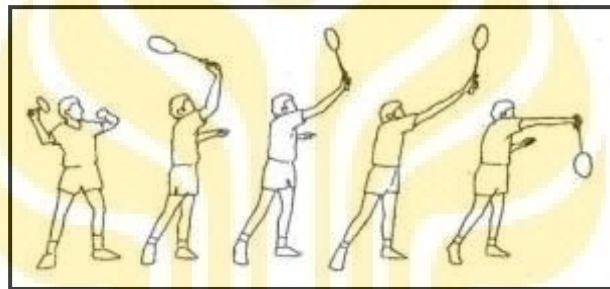
Gambar 2
Langkah Kaki *Overhead Lob*
(Sumber: James Pool 2006 : 52)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.3.3 Gerakan Ayunan Raket

Menurut James Poole (2008:30), gerakan ayunan dalam *overhead lob* ini dapat disamakan dengan gerakan melempar bola. Cara melakukan *overhead lob* yang benar adalah pergelangan tangan dalam posisi teracung dengan raket berada di belakang kepala dan bahu, kepala raket menghadap ke bawah, dan tangan kanan berada di dekat telinga kanan. Pada saat memukul, beberapa gerakan terjadi dengan cepat: (1) berat badan berpindah dari kaki kanan ke kaki

kiri pada saat badan berputar sehingga menghadap daerah sasaran; (2) lengan bergerak ke atas mulai dari siku dan lengan bawah serta pergelangan tangan berputar ke arah dalam; (3) pada saat raket menyentuh *shuttlecock*, pergelangan tangan berubah menjadi lurus (tidak teracung lagi), demikian pula lengan dan bidang raket tepat menghadap sasaran; (4) raket mengeluarkan suara mendesing pada saat menyentuh; dan (5) kepala raket mengayun ke bawah dengan pergelangan tangan setinggi dada, sehingga terjadi suatu putaran ayunan penuh dan gerakan akhir ayunan raket menyilang sebelah kiri tubuh.



Gambar 3
Ayunan Lengan Pukulan *Overhead Lob*
(Sumber: Poole, J., 2008:30)

2.1.3.4 Perkenaan saat memukul *shuttlecock*

Perkenaan *shuttlecock* dengan daun raket akan tercipta suatu bentuk pukulan yang bermacam-macam, salah satunya adalah pukulan *overhead lob*. Pukulan *overhead lob* pada saat perkenaan *shuttlecock* tangan harus lurus, menjangkau *shuttlecock* dan didorong dengan membutuhkan tenaga dan lecutan pergelangan tangan sehingga jatuh pada daerah *overhead lob*. Untuk memperoleh pukulan yang tepat sasaran, caranya adalah dengan mengubah sudut perkenaan *shuttlecock* dengan daun raket, serta arah ayunan raket yang dikehendaki dengan sasaran bidang lapangan lawan sebelah belakang. Perkenaan raket perlu diperhatikan untuk mendapatkan pukulan yang sempurna.

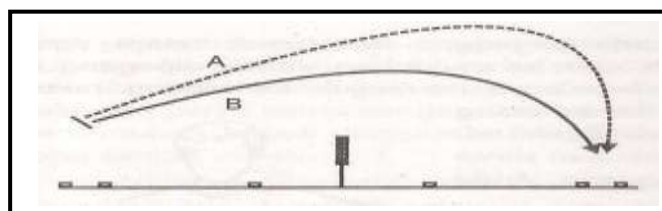


Gambar 4
Gerakan Pukulan *Overhead Lob*
(Sumber: Johnson, 1984:87)

2.1.3.5 Arah Penerbangan *Shuttlecock*

Shuttlecock adalah benda pasif yang dipengaruhi oleh suatu tenaga. Di dalam permainan bulutangkis untuk dapat bermain dengan baik pemain harus mengenal “karakter bola”, yang dimaksud karakter disini adalah tingkah laku *shuttlecock* jika perkenaan dengan raket pada saat pukulan *overhead lob*. Untuk menentukan *shuttlecock* yang baik dilakukan percobaan dengan memukul *shuttlecock* secara terukur. *Shuttlecock* yang jatuh jauh melewati garis belakang terlampau berat, dan yang jatuh sebelum garis belakang terlampau ringan.

Ada beberapa cara *shuttlecock* melayang unik pada saat dipukul dalam bulutangkis, apabila *shuttlecock* dipukul lurus ke atas, maka akan jatuh hampir vertikal sesudah mencapai titik tertinggi dan apabila dipukul tajam ke bawah jalannya *shuttlecock* hampir lurus. Untuk lebih jelasnya lihat jalannya *shuttlecock* pada pukulan *overhead lob* di bawah ini!

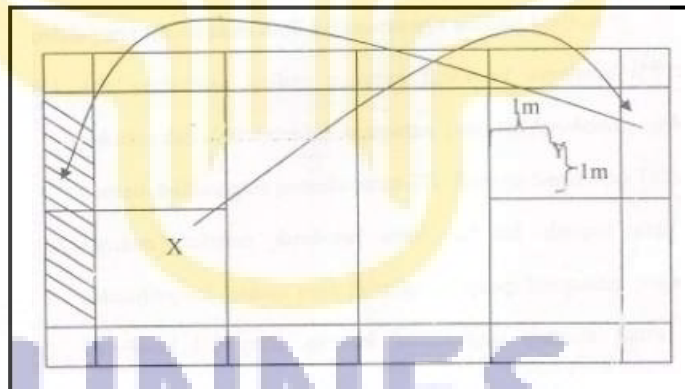


Gambar 5
Arah Penerbangan *Shuttlecock*
(Sumber: Poole, J., 2008:68)

Pada umumnya arah pukulan *overhead lob* adalah jauh tinggi kebelakang dekat dengan garis lapangan, dengan ketinggian yang sukar dijangkau oleh lawan. Tujuan pukulan ini untuk mendesak posisi lawan agar posisi lawan yang stabil bisa dirubah menjadi *out position* atau posisi yang kacau.

2.1.3.6 Daerah sasaran *overhead lob*

.Menurut Tohar (1992:146), “sasaran pukulan *overhead lob* adalah daerah *back boundry* seberang lapangan yaitu sepanjang garis batas servis permainan ganda dan garis batas belakang lapangan permainan tunggal dengan garis batas tepi sebelah kanan dan garis batas tepi sebelah kiri permainan tunggal”. Untuk lebih jelasnya lihat jalannya *shuttlecock* pada *overhead lob* di bawah ini!



Gambar 6
Daerah Sasaran *Overhead Lob*

(Sumber: Tohar, 1992:146)

2.1.3.7 Gerakan lanjutan

Ketepatan pukulan yang sesuai dengan yang diharapkan, yaitu sesuai arah dan tujuan, maka pada waktu mengakhiri gerakan memukul harus melakukan gerakan lanjutan karena mempengaruhi ketepatan hasil pukulan *overhead lob*. Dengan demikian pada waktu melakukan pukulan *overhead lob*, setelah terjadi perkenaan harus ada gerakan lanjutan, karena hal ini akan

memberikan hasil yang tepat. Gerak lanjutan juga dapat menambah akurasi ketepatan pukulan yang terletak didaerah belakang lapangan lawan.



Gambar 7
Gerakan Lanjutan *Overhead Lob*
(Sumber: Tony Grice, 2007:43)

Urutan gerakan lanjutan dimulai dari Gerakan tangan yang memegang raket berakhir dengan telapak tangan menghadap luar, gerakan raket berakhir di bawah lurus dengan gerakan bola, silangkan raket pada posisi tubuh yang berlawanan, ayunan kaki yang belakang dengan gerakan seperti gunting dan teruskan pemindahan gerak badan agar tetap seimbang.

2.1.4 Metode Latihan *Overhead Lob*

2.1.4.1 Latihan *Overhead Lob* dengan Pola Bergantian

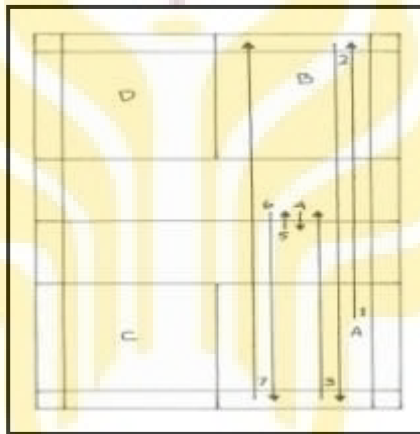
Pola *overhead lob* dengan bergantian yaitu jenis pola pukulan yang biasa digunakan dalam latihan biasa, dimana dari kedua pemain bergantian memberikan umpan untuk memukul pukulan *overhead lob*. Latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan ini merupakan salah satu bentuk latihan pukulan *overhead lob* dengan merangkai atau menggabungkan berbagai teknik pukulan lainnya menjadi suatu bentuk latihan. Adapun macam-macam pukulan

yang dirangkai menjadi pola pukulan disini adalah pukulan *service lob*, *overhead lob*, *dropshot*, *netting*, dan *underhand lob*.

Jenis latihan *overhead lob* dengan pola bergantian.

2.1.4.1.1 Latihan *overhead lob* pola bergantian dengan arah lurus menggunakan setengah lapangan.

Tujuan memberikan latihan *overhead lob* dengan pola bergantian yang dilakukan pada setengah lapangan lurus adalah memperbanyak kesempatan melakukan *overhead lob* untuk penguasaan cara melakukan pukulan *lob*.



Gambar 8
Latihan *Overhead Lob* dengan Pola Bergantian
Menggunakan Setengah Lapangan Lurus

Keterangan :

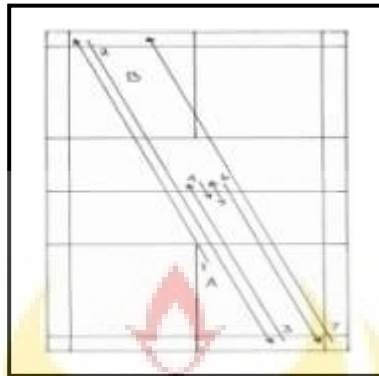
- 1) A *service lob* lurus
- 2) B *overhead lob* lurus
- 3) A *dropshot* lurus
- 4) B *netting* lurus
- 5) A *netting* lurus
- 6) B *underhand lob* lurus
- 7) A *overhead lob* lurus dan seterusnya.

Seperti pelaksanaan latihan pada gambar 8 dapat dijelaskan sebagai berikut : satu lapangan diisi oleh dua pasang pemain yang saling berhadapan secara vertikal (A dan B, C dan D). Latihan dimulai oleh pemain A dengan melakukan pukulan *service lob* lurus ke daerah pemain B. Pemain B melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus. Pemain A mengembalikan *dropshot* lurus. Pemain B melakukan pengembalian dengan *netting* lurus kemudian pemain A juga mengembalikan dengan *netting* lurus. Pemain B mengembalikan *underhand lob* lurus dan pemain A melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus dan seterusnya. Jumlah repetisi, set dan waktu istirahat disesuaikan dengan program latihan. Begitu juga dengan pasangan C dan D. Pemain C melakukan *service lob* ke daerah pemain D. Dan pemain D mengembalikan dengan *overhead lob*. Pemain C mengembalikan *dropshot* lurus. Pemain D melakukan pengembalian dengan *netting* lurus kemudian pemain C juga mengembalikan dengan *netting* lurus. Pemain D mengembalikan *underhand lob* lurus dan pemain C melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus dan seterusnya. Jumlah repetisi, set dan waktu istirahat disesuaikan dengan program latihan.

2.1.4.1.2 Latihan *overhead lob* pola bergantian dengan arah silang menggunakan setengah lapangan silang.

Tujuan latihan pola *overhead lob* bergantian yang dilakukan pada setengah lapangan silang adalah untuk meningkatkan penguasaan melakukan pukulan *overhead lob* ke arah sudut-sudut belakang lapangan lawan. *Overhead Lob* pada setengah lapangan silang dapat digunakan untuk berlatih menjauhkan lawan dari *shuttlecock*. Ketika pemain berlatih dengan menjauhkan lawan dari *shuttlecock* maka pada saat bertandingan atlet akan terbiasa dalam

pertandingan, atlet akan mudah dalam mengantisipasi serangan lawan ketika pukulan *overheadlob* dapat dilakukan dengan baik.



Gambar 9
Latihan *overhead lob* dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan silang

Keterangan :

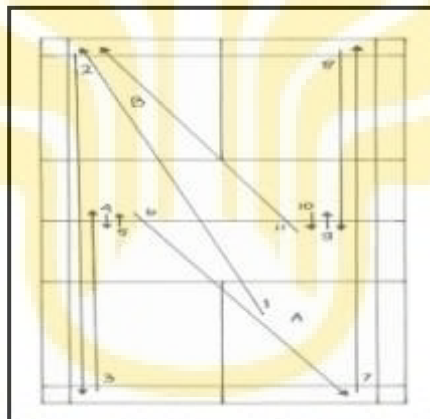
- 1) A *service lob* silang.
- 2) B *overhead lob* silang.
- 3) A *dropshot* silang.
- 4) B *netting* silang
- 5) A *netting* silang.
- 6) B *underhand lob* silang.
- 7) A *overhead lob* silang dan seterusnya.

Seperti pelaksanaan latihan pada gambar 9 dapat dijelaskan sebagai berikut: satu lapangan diisi oleh satu pasang pemain yang saling berhadapan secara diagonal (A dan B). Latihan dimulai oleh pemain A dengan melakukan pukulan *service lob* silang ke daerah pemain B. Pemain B melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* silang. Pemain A mengembalikan *dropshot* silang. Pemain B melakukan pengembalian dengan *netting* silang kemudian pemain A juga mengembalikan dengan *netting*. Pemain B

mengembalikan *underhand lob* silang dan pemain A melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* silang dan seterusnya. Jumlah repetisi, set dan waktu istirahat disesuaikan dengan program latihan.

2.1.4.1.3 Latihan *overhead lob* dengan pola bergantian menggunakan lapangan penuh.

Tujuan memberikan latihan *overhead lob* dengan pola bergantian yang dilakukan pada lapangan penuh adalah untuk menguasai cara memukul dengan mengarahkan *shuttlecock* ke sudut-sudut belakang lapangan baik sebelah kanan maupun disebelah kiri lapangan lawan.



Gambar 10
Latihan *overhead lob* dengan pola bergantian menggunakan lapangan penuh.

Keterangan :

- 1) A *service lob* silang
- 2) B *overhead lob* lurus
- 3) A *dropshot* lurus
- 4) B *netting* lurus
- 5) A *netting* lurus
- 6) B *underhand lob* silang

- 7) A *overhead lob* lurus
- 8) B *dropshot* lurus.
- 9) A *netting* lurus
- 10) B *netting* lurus
- 11) A *underhand lob* silang dan seterusnya.

Pelaksanaan latihan pada gambar 10 dapat dijelaskan sebagai berikut: satu lapangan diisi oleh satu pasang pemain yang saling berhadapan secara diagonal (A dan B). Latihan dimulai oleh pemain A dengan melakukan pukulan *service lob* silang ke daerah pemain B. Pemain B melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus. Pemain A mengembalikan *dropshot* lurus. Pemain B mengembalikan dengan *netting* lurus kemudian pemain A juga mengembalikan dengan *netting* lurus. Pemain B mengembalikan *underhand lob* silang dan seterusnya. Jumlah repetisi, set dan waktu istirahat disesuaikan dengan program latihan.

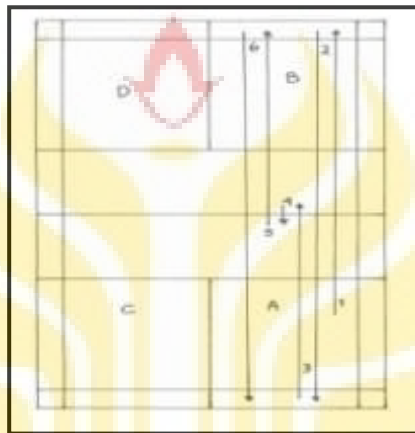
2.1.4.2 Latihan *Overhead Lob* dengan Pola Mengumpan

Pola *overhead lob* dengan mengumpan yaitu jenis pola pukulan yang biasa digunakan dalam latihan biasa, akan tetapi salah satu pemain saja yang diperbolehkan melakukan pukulan *overhead lob* dalam jumlah tertentu, setelah itu bergantian pemain satunya yang melakukan pukulan *overhead lob*. Latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan ini merupakan salah satu bentuk latihan pukulan *overhead lob* dengan merangkai atau menggabungkan berbagai teknik pukulan lainnya menjadi suatu bentuk latihan. Adapun macam-macam pukulan yang dirangkai menjadi pola pukulan adalah pukulan *service lob*, *overhead lob*, *dropshot*, *netting*, dan *underhand lob*.

Jenis latihan *overhead lob* dengan pola mengumpan.

2.1.4.2.1 Latihan *overhead lob* pola mengumpan dengan arah lurus menggunakan setengah lapangan lurus.

Tujuan memberikan latihan *overhead lob* yang dilakukan pada setengah lapangan adalah untuk memperbanyak kesempatan melakukan pukulan *overhead lob* untuk penguasaan cara melakukan pukulan *lob* atau agar dapat dikuasai dengan baik (Tohar, 1992:48).



Gambar 11
Latihan *Overhead Lob* dengan Pola Mengumpan
Menggunakan Setengah Lapangan Lurus

Keterangan :

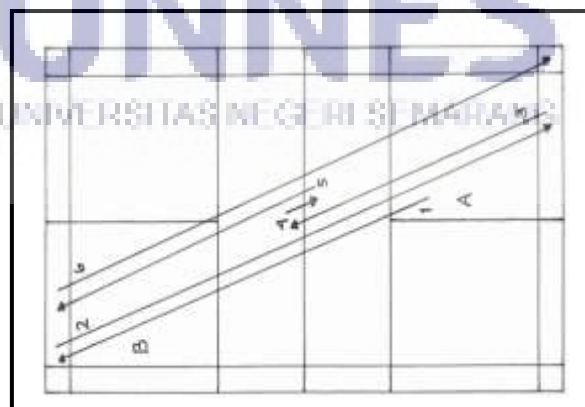
- 1) A *Service lob* lurus
- 2) B *overhead lob* lurus
- 3) A *dropshot* lurus
- 4) B *netting* lurus
- 5) A *underhand lob* lurus
- 6) B *overhead lob* lurus
- 7) Dan kembali ke nomor 3.

Seperti pelaksanaan latihan pada gambar 11 dapat dijelaskan sebagai berikut: satu lapangan diisi oleh dua pasang pemain yang saling berhadapan

secara vertikal (A dan B, C dan D). Latihan dimulai oleh pemain A dengan melakukan pukulan service *lob* lurus ke daerah pemain B. Pemain B menyambut melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus. Pemain A melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus. Pemain A mengembalikan *dropshot* lurus. Pemain B melakukan pengembalian dengan *netting* lurus. Pemain A mengembalikan *underhand lob* lurus dan pemain B melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus lagi dan seterusnya.. Begitu juga dengan pasangan C dan D. Pemain C melakukan service *lob* ke daerah pemain D. Dan pemain D mengembalikan dengan *overhead lob*. Pemain C mengembalikan *dropshot* lurus. Pemain D melakukan pengembalian dengan *netting* lurus. Pemain C mengembalikan *underhand lob* lurus dan pemain D melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus lagi dan seterusnya.

2.1.4.2.2. Latihan *overhead lob* pola mengumpan dengan arah silang menggunakan setengah lapangan.

Tujuan memberikan latihan *overhead lob* yang dilakukan pada setengah lapangan silang adalah untuk memperbanyak kesempatan melakukan pukulan *overhead lob* ke arah pojok-pojok di bidang lapangan lawan.



Gambar 12
Latihan *Overhead Lob* dengan Pola Mengumpan Menggunakan Setengah Lapangan Silang

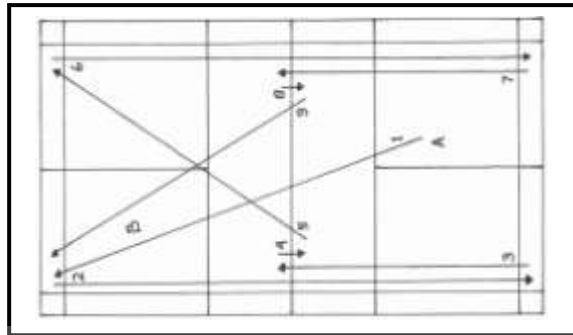
Keterangan :

- 1) A *service lob* silang.
- 2) B *overhead lob* silang.
- 3) A *dropshot* silang.
- 4) B *netting* silang
- 5) A *underhand lob* silang.
- 6) B *overhead lob* silang.
- 7) Dan kembali ke nomor 3.

Satu lapangan diisi oleh satu pasang pemain yang saling berhadapan secara diagonal (A dan B). Latihan dimulai oleh pemain A dengan melakukan pukulan *service lob* silang ke daerah pemain B. Pemain B melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* silang. Pemain A mengembalikan *dropshot* silang. Pemain B melakukan pengembalian dengan *netting* silang. Pemain A mengembalikan *underhand lob* silang dan pemain B melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* silang lagi dan seterusnya. Jumlah repetisi, set dan waktu istirahat disesuaikan dengan program latihan.

2.1.4.2.3 Latihan *overhead lob* dengan pola mengumpan menggunakan lapangan penuh.

Tujuan memberikan latihan *overhead lob* yang dilakukan pada lapangan penuh adalah untuk menguasai cara memukul dengan mengarahkan *shuttlecock* ke sudut-sudut belakang lapangan baik sebelah kanan maupun kiri (Tohar, 1992:48). Lapangan penuh digunakan agar atlet menguasai sudut-sudut lapangan dengan mudah dan tidak merasa sulit. Latihan *overhead lob* digunakan untuk menjauhkan lawan dari *shuttlecock* dan sulit menjangkau *shuttlecock* dan tidak dapat menyerang dan tidak merasa nyaman dalam melakukan serangan.



Gambar 13
Pola Mengumpan Menggunakan Lapangan Penuh

Keterangan :

- 1) A *service lob* silang
- 2) B *overhead lob* lurus
- 3) A *dropshot* lurus
- 4) B *netting* lurus
- 5) A *underhand lob* silang
- 6) B *overhead lob* lurus
- 7) A *dropshot* lurus.
- 8) B *netting* lurus
- 9) A *underhand lob* silang

Seperti pelaksanaan latihan pada gambar 8 dapat dijelaskan sebagai berikut : satu lapangan diisi oleh satu pasang pemain yang saling berhadapan secara diagonal (A dan B). Latihan dimulai oleh pemain A dengan melakukan pukulan *service lob* silang ke daerah pemain B. Pemain B melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus. Pemain A mengembalikan *dropshot* lurus. Pemain B mengembalikan dengan *netting* lurus. Pemain A mengembalikan *underhand lob* silang lagi dan seterusnya. Jumlah repetisi, set dan waktu istirahat disesuaikan program latihan.

2.1.5 Kerangka Berfikir

2.1.5.1 Pengaruh Latihandengan Pola Bergantian Terhadap Hasil *Overhead Lob* Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun Klub Cahaya Emas Demak Tahun 2015

Latihan pola *overhead lob* dengan bergantian adalah jenis pola pukulan yang biasa digunakan dalam latihan biasa, dimana dari kedua pemain bisa saling memberikan umpan untuk memukul pukulan *overhead lob*. Keuntungan dari latihan pola *overhead lob* dengan bergantian adalah bisa bermain sepenuhnya seperti dalam latihan biasa karena tidak perlu menunggu bergantian untuk melakukan *overhead lob* dan waktu latihan relatif lebih singkat karena tidak perlu menunggu giliran, bisa melakukan *overhead lob* dari dua jenis pukulan *lob* yaitu *lob* serang dan *lob* bertahan. Sedangkan kerugian latihan ini adalah faktor fisik terabaikan karena waktu latihan relatif lebih singkat, bila terjadi kesalahan tidak bisa langsung terkoreksi karena tempo untuk melakukan pukulan *overhead lob* lebih lama.

Dengan metode latihan tersebut diduga pengaruh dalam latihan ini adalah adanya peningkatan hasil *overhead lob* karena bisa dengan fokus untuk melakukan *overhead lob* serta bisa mendapat suplai umpan dua jenis pukulan *overhead lob* serang dan bertahan.

2.1.5.2 Pengaruh Latihandengan Pola Mengumpan Terhadap Hasil *Overhead Lob* Pada Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun Klub Cahaya Emas Demak Tahun 2015

Latihan pola *overhead lob* dengan mengumpan adalah jenis pola pukulan yang biasa digunakan dalam latihan biasa, akan tetapi salah satu pemain saja yang diperbolehkan melakukan pukulan *overhead lob* dalam jumlah tertentu, setelah itu bergantian pemain satunya yang melakukan pukulan *overhead lob*. Kelebihan dari latihan ini adalah latihan pola mengumpan bisa menambah

peningkatan teknik pukulan dan kondisi fisik karena waktu latihan relatif lebih lama, bilamana terjadi kesalahan bisa langsung diperbaiki karena bisa langsung mendapat suplai umpan lagi dan penguasaan teknik pukulan *overhead lob* lebih terjaga. Sedangkan kekurangannya adalah didalam latihan tidak bisa langsung melakukan pukulan *overhead lob* karena harus melakukannya setengah terlebih dahulu dan waktu latihan relatif lebih lama karena harus saling bergantian terlebih dahulu, hanya bisa melakukan pukulan *overhead lob* dari jenis pukulan *lob* bertahan karena *shuttlecock* pengumpan berasal dari pukulan *underhand lob*.

Dengan metode latihan tersebut diduga pengaruh dari latihan pola pukulan ini adalah adanya peningkatan kemampuan teknik pukulan dan kondisi fisik karena intensitas pukulannya lebih banyak dan waktu latihan lebih lama dengan jumlah repetisi pukulan *overhead lob* yang sama.

2.1.5.3 Perbedaan Hasil Latihan dengan Pola Bergantian dan Pola Mengumpan Terhadap Hasil *Overhead Lob* Pada Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun Klub Cahaya Emas Demak Tahun 2015

Hasil latihan *overhead lob* dengan pola bergantian adalah adanya peningkatan hasil *overhead lob* karena bisa dan dapat fokus untuk melakukan pukulan *overhead lob* serta bisa mendapat suplai umpan dua jenis pukulan *overhead lob* serang dan bertahan. Latihan bergantian mampu membiasakan atlet dalam melakukan *overhead lob* dengan baik dan maksimal. Sedangkan hasil latihan *overhead lob* dengan pola mengumpan adalah adanya peningkatan kemampuan teknik pukulan dan kondisi fisik karena intensitas pukulannya lebih banyak dan lebih lelah serta waktu latihan lebih lama dengan jumlah repetisi pukulan *overhead lob* yang sama.

Diduga dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh hasil latihan dengan pola bergantian dan pola mengumpan terhadap hasil *overhead lob* pada

pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun klub Cahaya Emas Demak Tahun 2015.

2.2 Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:71) mengatakan bahwa “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”.

Sesuai dengan permasalahannya, berdasarkan uraian kelebihan dan kekurangan dari pengaruh latihan pola *overhead lob* dengan bergantian dan mengumpan terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun klub Cahaya Emas Demak tahun 2015. Maka penulis mengambil hipotesis yang masih akan diuji kebenarannya sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh latihandengan pola bergantian terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas tahun 2015.
- 2) Ada pengaruh latihandengan pola mengumpan terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas Demak tahun 2015.
- 3) Ada perbedaan pengaruh latihan dengan pola bergantian dan mengumpan terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas Demak tahun 2015.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka simpulan peneliti adalah :

- 1) Ada pengaruh latihan dengan pola bergantian terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas Demak tahun 2015.
- 2) Ada pengaruh latihan dengan pola mengumpan terhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas Demaktahun 2015.
- 3) Ada perbedaan pengaruh antara latihan dengan pola bergantian dan mengumpanterhadap hasil *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas Demaktahun 2015.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan dan memberi masukan:

- 1) Kepada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun Klub Cahaya Emas Demak tahun 2015, dalam latihan *overhead lob* dianjurkan untuk melatih pola *overhead lob* dengan pola bergantian, karena menurut hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *overhead lob* dengan pola bergantian lebih baik dibandingkan dengan latihan *overhead lob* dengan pola mengumpan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: FIK UNNES.
- Grice, Tony. 2007. *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Hermawan Subarjah, Drs. M.Si. 2001. *Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Icuk Sugiarto, M. Furqon H., S. Khunto P. 2002. *Total Badminton*. Solo: CV. Setyaki Eka Anugrah.
- Johnson. 1984. *Bimbingan Bermain Bulutangkis*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- M, Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Jakarta: Proyek pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- PB.P.B.S.I, 2001. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PB.P.B.S.I Jakarta.
- Poole, James. 2006. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya
- , 2008. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Singgih Santoso, 2013. *Menguasai SPSS 21 di Era Informasi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Suharsimi Arikunto. Prof. Dr. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- , 2010. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sukestiyarno, 2012. *Olah Data Penelitian Berbantuan SPSS*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: UGM.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Keahlian.