



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN
BEBAN MAKSIMAL DAN MENENGAH TERHADAP
PRESTASI *FOREHAND OVERHEAD LOB***

**(Eksperimen Pada Pemain Bulutangkis Pemula Putra Klub SYP
Purworejo Tahun 2015)**

SKRIPSI

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

oleh
UNNES
Dani Purwadi
6301410042
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARAN
2015**

ABSTRAK

Dani Purwadi. 2015. Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Maksimal dan Menengah terhadap Prestasi *Forehand Overhead Lob*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Suratman, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Beban Latihan, *Forehand Overhead Lob*

Latar belakang penelitian ini adalah kemampuan *forehand overhead lob* pemain bulutangkis pemula putra klub SYP Purworejo yang masih lemah. Permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah ada perbedaan pengaruh latihan menggunakan beban maksimal dan menengah terhadap prestasi *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Maching by subject*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet pemula putra klub SYP Purworejo yang memiliki batasan umur 9 tahun sampai 12 tahun yang berjumlah 20 anak. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Analisis data yang digunakan analisis uji *t*.

Berdasar hasil penelitian bahwa hipotesis 1 diperoleh t_{hitung} sebesar -6.765 dengan tingkat signifikansi $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, hipotesis 2 diperoleh t_{hitung} sebesar -11.579 dengan tingkat signifikansi $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, hipotesis 3 diperoleh t_{hitung} sebesar -2.343 dengan tingkat signifikansi $0.044 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dan hipotesis 4 diperoleh perbedaan nilai mean sebesar -2.400 mempunyai range antara *lower* / batas bawah sebesar -4.717 *upper* / batas atas -0.083. Dari uji *t* didapat *t* sebesar -2.343 dengan tingkat signifikansi 0.044 terbukti bahwa perbedaan nilai mean pasangan -2.400 dengan range > -0.083 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan lob menggunakan beban maksimal dan beban menengah sama-sama dapat meningkatkan prestasi *forehand overhead lob*. Terdapat perbedaan pengaruh pada kedua latihan tersebut namun latihan dengan beban menengah tidak dapat dikatakan lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *forehand overhead lob*. Disarankan kepada pemain pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015 untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand overhead lob* perlu menggunakan beban latihan menengah karena menunjukkan kemampuan dapat meningkat dengan baik dan Bagi para pelatih bulutangkis untuk memperhatikan pemberian beban dan prinsip-prinsip latihan dengan benar agar hasil kemampuan *forehand overhead lob* dapat meningkat secara maksimal.



UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi pada :

Hari

Tanggal



Pembimbing,

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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dani Purwadi NIM 6301410042 Program Studi Pendidikan Keolahragaan Judul Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Maksimal dan Submaksimal terhadap Prestasi *Forehand Overhead Lob* telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari....., tanggal.....

Panitia Ujian



H. Harry Prasmono, M.Si.
NIP 195910191985031001

Sekretaris

Sri Haryono, S.Pd., M.Or.
NIP 196911131998021001

Dewan Penguji

1. Hadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197903112006041001

(Ketua)

2. Dra. M. M. Endang Sri Retno, M. S. (Anggota)
NIP 195501111983032001

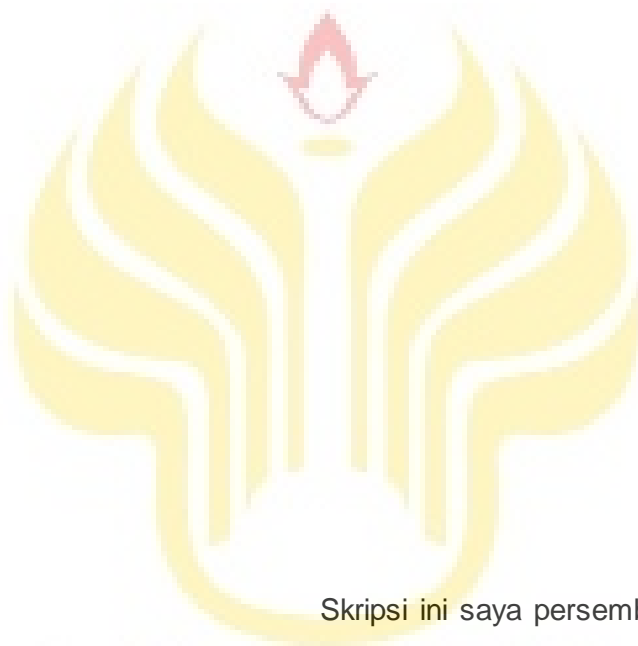
3. Suratman, S. Pd., M. Pd.
NIP 197002032005011002

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Sesungguhnya Allah SWT tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang mengubah apa-apa yang ada pada diri mereka”. (QS. Ar Ra’ad:11).



Skripsi ini saya persembahkan untuk bapak

Kromo Suwito, ibu Tuyem, adek Tri Dwi

Prasetyo, dan Sahabat-sahabat saya

terimakasih atas doa, motivasi serta

bantuannya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikumWr. Wb

Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT Rahmah, Inayah dan Hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi dengan judul

“Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Maksimal dan Menengah terhadap Prestasi *Forehand Overhead Lob* (Eksperimen pada Pemain Bulutangkis Pemula Putra Klub SYP Purworejo Tahun 2015)” dapat penulis selesaikan.

Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa didalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan, petunjuk, dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis ingin sampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini.
4. Suratman, S.Pd., M.Pd. yang telah berkenan memberikan bimbingan dan meluangkan banyak waktu sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

5. Seluruh Dosen, dan Staf Administrasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
6. Klub SYP Purworejo yang telah memberikan ijin penulis untuk melakukan penelitian.
7. Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2010, yang telah memberikan motivasi, semangat, dan bantuan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam bentuk apapun kepada penulis.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan masukan bagi pembaca dan semua pihak yang berkepentingan.

Semarang, September 2015

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	9
2.1.1 Teknik Dasar Bulutangkis.....	10
2.1.2 Teknik Pukulan Bulutangkis.....	11
2.1.3 <i>Forehand Overhead Lob</i>	12
2.1.4 Metode Latihan <i>Forehand Overhead Lob</i>	17
2.1.5 Prinsip-prinsip Latihan	18
2.1.6 Beban Latihan <i>Forehand Overhead Lob</i>	19

2.2 Kerangka Berpikir.....	22
2.3 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	
1.1 Jenis Dan Desain Penelitian	25
3.2 Variabel Penelitian	26
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel	27
3.4 Instrumen Penelitian	28
3.5 Prosedur Penelitian.....	29
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	31
3.7 Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	33
4.1.1 Deskripsi Data.....	33
4.1.2 Uji Persyaratan Analisis Hipotesis.....	34
4.1.3 Hasil Analisis Data.....	35
4.1.4 Uji Hipotesis	36
4.2 Pembahasan.....	39
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan.....	41
5.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	44



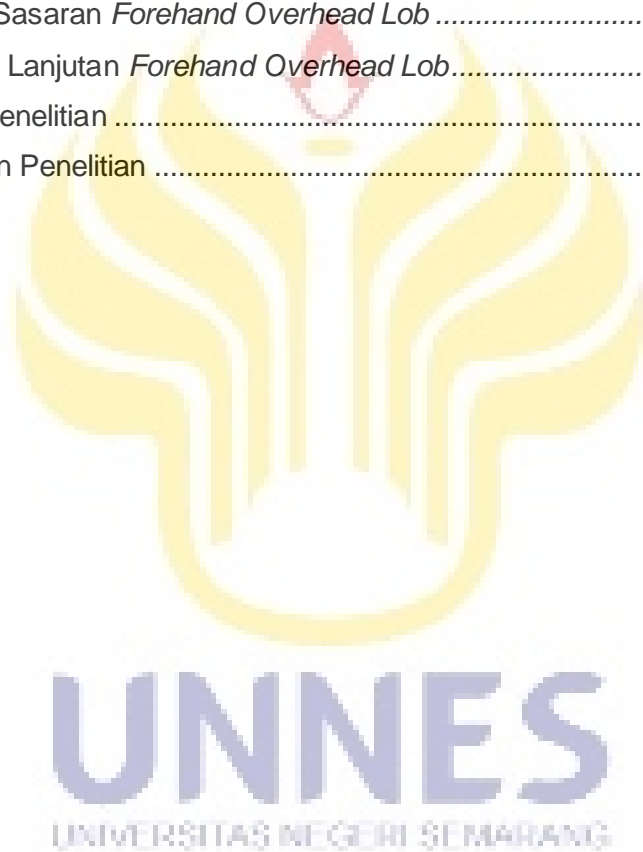
DAFTAR TABEL

	Tabel	Halaman
1. Deskriptif Data.....		34
2. Uji Normalitas Data		35
3. Uji Homogenitas Data		36
4. Hasil Perhitungan Uji Beda Paired Sample t test		36



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pegangan <i>Handshake Grip</i>	13
2. Langkah Kaki <i>Forehand Overhead Lob</i>	14
3. Pergerakan Pergelangan Tangan <i>Forehand Overhead Lob</i>	14
4. Penerbangan <i>Shuttlecock Forehand Overhead Lob</i>	15
5. Daerah Sasaran <i>Forehand Overhead Lob</i>	16
6. Gerakan Lanjutan <i>Forehand Overhead Lob</i>	16
7. Desain Penelitian	26
8. Instrumen Penelitian	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Dosen Pembimbing.....	44
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	45
3. Surat Permohonan Ijin Penelitian	46
4. Surat Keterangan Penelitian	47
5. Hasil <i>Pre-test</i> Pukulan <i>Forehand Overhead Lob</i>	48
6. Ranging dan Pengelompokan Sampel	49
7. Hasil Penentuan Beban Maksimal <i>Forehand Overhead Lob</i>	50
8. Program Latihan <i>Forehand Overhead Lob</i>	51
9. Daftar Hadir <i>Treatment</i>	52
10. Hasil <i>Post-test Forehand Overhead Lob</i>	53
11. Deskriptif data	54
12. Instrumen Penelitian	57
13. Dokumentasi Penelitian	5



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan unsur penting bagi kehidupan manusia. Selain untuk menjaga tubuh agar tetap sehat, olahraga juga digunakan sebagai sebuah profesi yang membanggakan dan bisa menjadi alat pemersatu bangsa. Olahraga juga memberi banyak manfaat yaitu dalam perkembangan fisik dan mental seseorang. Salah satunya adalah olahraga bulutangkis, olahraga yang terkenal disetiap lapisan masyarakat ini dapat mengharumkan nama Bangsa Indonesia melalui berbagai kejuaraan dunia. Pemain-pemain bulutangkis hebat yang dimiliki Indonesia seperti: Rudy Hartono, Susi Susanti, Taufik Hidayat dan pemain-pemain hebat lainnya pernah mengharumkan nama Bangsa Indonesia di mata dunia berkat prestasi yang mereka bawaan untuk Bangsa Indonesia. Hal ini tentu menjadi kebanggaan dan memberikan daya tarik bagi masyarakat Indonesia untuk berlatih dan menjadi atlet bulutangkis. Regenerasi terus dilakukan baik dari pelatihan di tingkat daerah maupun pusat untuk mendapat bibit-bibit pemain baru yang dapat berprestasi di dunia seperti kala itu.

Pada masa sekarang ini bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang bukan hanya olahraga rekreasi atau hiburan saja, maka tak heran jika pemain bulutangkis sekarang berlomba-lomba untuk berprestasi semaksimal mungkin. Oleh karena itu pemain bulutangkis harus selalu latihan dan penguasaan teknik dasar yang baik. Menurut Tohar (1992:43), teknik dasar bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dikuasai oleh tiap pemain bulutangkis dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis. Penguasaan teknik dasar tersebut

mencakup: 1) Cara memegang raket, 2) Gerakan pergelangan tangan, 3) Gerakan melangkah kaki atau *footwork* dan 4) Pemusatan pikiran atau konsentrasi. Secara umum keempat teknik tersebut harus dikuasai dengan baik agar dapat bermain bulutangkis secara benar.

Setelah pemain mampu menguasai teknik dasar dengan baik maka pemain harus bisa mengembangkan teknik-teknik pukulan yang meliputi; *service*, *lob*, *dropshort*, *drive* dan *smash*. Pukulan *service* adalah pukulan membuka permainan bulutangkis (James poole, 2006:21). Pukulan *dropshort* adalah pukulan yang mengarahkan *shuttlecock* jatuh pada bidang mendekati net, dan bertujuan untuk tidak memberi kesempatan lawan untuk menyerang. Pukulan *drive* adalah pukulan dari samping kanan maupun kiri badan dengan arah layang *shuttlecock* datar dengan net. Dan pukulan *smash* adalah suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah bidang lapangan pihak lawan. Pukulan *lob* adalah pukulan dari atas kepala yang bertujuan memukul *shuttlecock* tinggi dan jatuhnya digaris ganda belakang. Pukulan *lob* banyak digunakan pada permainan tunggal (Tohar, 1992:57). Suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan (*backboundary*). Pukulan *lob* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu: 1) *Overhead lob* : Pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung kearah belakang, 2) *Underhand lob* : Pukulan *lob* dari bawah yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dilambungkan tinggi (Tohar, 1992:47). Kedua teknik pukulan dasar permainan bulutangkis tersebut harus dikuasai pemain bulutangkis untuk menunjang atau mencapai tujuan dan prestasi yang maksimal.

Salah satu jenis pukulan *overhead lob* adalah *forehand overhead lob*. *Forehand overhead lob* adalah pukulan pengembalian tinggi jauh ke belakang lapangan lawan yang dilakukan dari sisi tubuh dominan pada saat *shuttlecock* masih berada diatas ketinggian kepala. Pukulan ini membutuhkan latihan yang serius agar seorang pemain benar-benar menguasai pukulan ini. Pukulan *forehand overhead lob* merupakan pukulan bertahan saat tertekan oleh lawan dan juga dapat menjadi pukulan menyerang yang menyulitkan lawan. Oleh karena itu pukulan *forehand overhead lob* merupakan salah satu pukulan penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis.

Latihan bulutangkis harus terprogram dan sistematis berdasarkan prinsip-prinsip latihan. Menurut M.Sajoto (1988:30), prinsip-prinsip latihan tersebut meliputi : 1) Prinsip *Overload*, yaitu prinsip beban meningkat; 2) Prinsip Individual, yaitu membedakan pemberian beban pada masing-masing individu; 3) Prinsip Spesifikasi, yaitu bahwa latihan hendaknya khusus sesuai sasaran yang diinginkan; 4) Prinsip Variasi Latihan, yaitu memberikan variasi-variasi latihan yang diberikan kepada atlet dengan tujuan agar atlet tidak mengalami kejenuhan.

Pembebanan latihan juga menjadi faktor penting dalam peningkatan kemampuan dan ketrampilan seorang atlet bulutangkis. Pembebanan latihan dibedakan menjadi 6, yaitu intensitas rendah dengan beban 30 % sampai 50 %, intensitas ringan dengan beban 50 % sampai 65 %, intensitas sedang dengan beban 65 % sampai 75 %, intensitas tinggi 75 % sampai 85 %, intensitas submaksimal dengan beban 85 % sampai 95 %, dan intensitas maksimal dengan beban 95 % sampai 100 % (Freeman, 1991:8). Dengan tingkat pembebanan yang terus meningkat tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet secara bertahap. Sebab apabila tidak diberikan peningkatan beban secara

demikian maka kemampuan tidak dapat mencapai maksimal (M Sajoto 1988:30).

Latihan dengan beban maksimal adalah pemberian beban secara flat 100% kepada atlet. Dengan beban yang maksimal pemain akan terbiasa mendapat beban berat dan komponen otot atau fisiologisnya akan terbentuk untuk gerakan teknik yang diharapkan. Sedangkan latihan dengan beban sedang atau moderat adalah latihan dengan beban antara 65 % sampai 75 %. Kedua latihan ini mempunyai kesamaan tujuan yaitu untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet. Namun latihan dengan beban intensitas sedang masih memungkinkan atlet untuk mendapat overload beban karena beban yang belum mencapai 100 % dari kemampuannya. Maka dari itu, penelitian ini berusaha membuktikan adanya pengaruh pemberian beban terhadap hasil pukulan *forehand overhead lob* pada pemain bulutangkis.

Klub SYP Purworejo merupakan salah satu klub bulutangkis yang berada di Kabupaten Purworejo. Klub SYP Purworejo ini adalah singkatan dari Sadewo Yunior Purworejo memiliki 64 atlet yang terdiri dari kelompok pradini, usia dini, pemula, dan remaja. Sebagian besar atlet di klub ini masih kelompok pemula yang berumur antara 9 tahun sampai 14 tahun dan masih duduk di sekolah dasar. Klub bulutangkis ini sering mengikutsertakan atlet mereka di banyak kejuaraan baik ditingkat kabupaten maupun provinsi.

Dari pengamatan yang dilakukan peneliti, masih banyak pemain pemula yang masih lemah dalam melakukan pukulan *forehand overhead lob*. Penulis beranggapan bahwa hal ini disebabkan oleh faktor-faktor latihan belum tepat dan belum maksimal, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh beban latihan yang diberikan pada atlet klub SYP Purworejo.

Dari uraian latar belakang dan alasan di atas, maka penulis memilih judul penelitian: “Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Maksimal dan Menengah Terhadap Prestasi *Forehand Overhead Lob* (Eksperimen pada Pemain Bulutangkis Pemula Putra Klub SYP Purworejo Tahun 2015)”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang tersebut dapat diidentifikasi masalah, yaitu Dari berbagai bentuk pembebanan latihan ada perbedaan antara beban maksimal dan menengah yaitu jumlah beban yang diperoleh atlet. Pada beban maksimal atlet memperoleh beban 100 % sedangkan pada beban menengah atlet mendapat beban 65 % sampai 75 %. Namun demikian kedua bentuk pembebanan tersebut mempunyai tujuan sama dalam peningkatan kemampuan atlet dalam latihan. Pukulan *forehand 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 dari pengamatan dilapangan, kemampuan pukulan *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP Purworejo kemampuannya belum maksimal dan belum ada penelitian tentang perbedaan pengaruh beban latihan maksimal dan menengah terhadap hasil *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP Purworejo 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 perbedaan pengaruh beban latihan maksimal dan menengah

terhadap hasil *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP Purworejo 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:

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan menggunakan beban maksimal terhadap prestasi *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan menggunakan beban menengah terhadap prestasi *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015?
- 1.4.3 Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan dengan beban maksimal dan latihan dengan beban menengah terhadap hasil *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015?
- 1.4.4 Manakah yang lebih baik antara latihan dengan beban maksimal dan beban menengah untuk melatih *forehand overhead lob* pemain pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan pasti memiliki suatu tujuan. Tujuan Penelitian merupakan segala sesuatu yang hendak dicapai dengan diadakanya penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1.5.1 Untuk mengetahui adanya pengaruh beban latihan maksimal terhadap hasil *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015.
- 1.5.2 Untuk mengetahui adanya pengaruh beban latihan menengah terhadap hasil *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015.
- 1.5.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan pukulan *lob* dengan beban maksimal dan beban submaksimal terhadap hasil *forehand overhead lob* pada pemain bulutangkis pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015.
- 1.5.4 Untuk mengetahui metode latihan yang lebih baik antara latihan dengan beban maksimal dan beban menengah untuk melatih *forehand overhead lob* pada pemain bulutangkis pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Pada setiap penelitian tentu diharapkan memberikan manfaat. Dengan tepecahkannya masalah setelah dilakukan penelitian, peneliti mengharap ada manfaat yang dirasakan baik oleh objek penelitiannya maupun khalayak umum.

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini yaitu :

1.6.1 Manfaat teoritis

Memberi informasi kepada peneliti yang juga akan melakukan penelitian tentang beban maksimal dan beban menengah terhadap prestasi *forehand overhead lob*. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat secara praktis

Memberikan informasi kepada pelatih bulutangkis tentang perbedaan pengaruh latihan menggunakan beban maksimal dan beban menengah terhadap prestasi *forehand overhead lob* pada pemain bulutangkis serta dapat mengetahui metode yang paling tepat untuk melatih *forehand overhead lob* pada atlet yang mereka latih.



BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal di dunia. Bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur dan berbagai tingkat keterampilan. Bulutangkis dapat dimainkan baik pria maupun wanita. Bulutangkis dapat dimainkan di dalam atau di luar ruangan baik untuk ajang persaingan maupun untuk rekreasi. Dalam bulutangkis *shuttlecock* tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan yang membutuhkan gerak *reflek* yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi (Tony Grice, 2007: 1).

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul atau *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan lawan (Herman Subardjah, 2000:13).

Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan dua orang dalam permainan tunggal dan empat orang dalam permainan ganda, pada sebuah lapangan yang dibagi dua dengan membentangkan net di tengahnya. Permainan bulutangkis menggunakan raket sebagai pemukul bola, dan bola yang dibuat dari rangkaian bulu beratnya antara 73 gram sampai 85 gram atau 4,73 sampai 5,50 gram (Tohar, 1992: 24). Tujuan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* ke daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat

memukul kembali *shuttlecock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung, masing-masing pemain harus berusaha agar *shuttlecock* jatuh di lantai atau menyangkut di net, maka permainan berhenti (Herman Subardjah, 2000: 3).

Berbagai gerakan yang ada dalam bulutangkis diantaranya adalah gerakan memukul dengan raket, melangkah, berlari, menggeser posisi badan, melompat dan sebagainya. Semua gerakan itu terangkai dalam suatu pola gerak yang menghasilkan suatu kesatuan gerak pemain bulutangkis untuk menyelesaikan tugas gerak (Herman Subardjah, 2000: 13).

2.1.1 Teknik Dasar Bulutangkis

Komponen pokok yang harus dikuasai secara penuh bagi pemain bulutangkis adalah teknik dasar bulutangkis. Hal ini menjadi kunci keberhasilan dan dasar untuk dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain bulutangkis. Teknik dasar bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bulutangkis (Tohar, 1992:34).

Teknik dasar bulutangkis merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis dengan tujuan agar dapat melangkah ke teknik yang lebih kompleks dan dapat bermain bulutangkis dengan baik. Penguasaan teknik dasar bulutangkis mencakup beberapa hal, yaitu sebagai berikut: 1) Pegangan raket, menurut Tohar (1992:34-38), ada empat cara untuk memegang raket dalam bulutangkis: (a. Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika; b. Pegangan kampak atau pegangan Inggris; c. Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan; d. Pegangan *backhand*). 2) Gerakan

pergelangan tangan. 3) Gerakan melangkahakan kaki atau *footwork*. 4) Pemusatan pikiran. Namun demikian, apabila seseorang ingin menjadi bermain bulutangkis dengan baik menguasai teknik dasar saja belum cukup. Pemain bulutangkis juga harus menguasai teknik pukulan agar pemain dapat bermain dan dapat mencapai prestasi secara maksimal.

2.1.2 Teknik Pukulan Bulutangkis

Teknik pukulan bulutangkis adalah cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis yang bertujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* ke arahbidang lapangan lawan (Tohar, 1992:40). Teknik-teknik pukulan ini akan diuraikan macam-macam pukulan dalam bulutangkis, yaitu : 1) Pukulan *service*, macam-macam pukulan servis dalam bulutangkis antara lain: a. *service* pendek (*short service*), b. *service* panjang (*long service*), c. *service drive* (*drive service*), dan d. *service 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 *double*. 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).

Pukulan *Forehand overhead lob* adalah pukulan paling penting diantara pukulan-pukulan lainnya. Hal ini dikarenakan pukulan *forehand overhead lob*

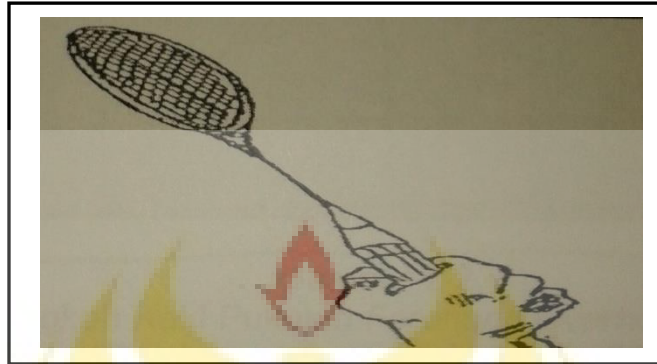
merupakan salah satu pukulan yang paling sering digunakan dan merupakan pukulan pokok dalam permainan bulutangkis. Maka dari itu seorang pemain harus menguasai pukulan ini sebagai modal awal dapat bermain bulutangkis dengan baik dan benar.

2.1.3 Forehand Overhead Lob

2.1.3.1 Pegangan raket pada *forehand overhead lob*

Pukulan *forehand overhead lob* merupakan suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin yang mengarah ke garis belakang lawan (Tohar,1992:47). Cara memegang raket pada pukulan *forehand overhead lob* adalah dengan menggunakan pegangan pegangan gebok kasur atau pegangan Amerika, pegangan kampak atau pegangan Inggris, pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan yang juga dinamakan *grip handshake* (Tohar,1992:37). Dari ketiga macam pegangan tersebut, pegangan *handshake grip* atau pegangan berjabat tangan merupakan pegangan yang paling efektif untuk melakukan pukulan *forehand overhead lob*. Hal ini dikarenakan pegangan berjabat tangan memungkinkan melakukan pukulan dari semua sisi tubuh tanpa harus merubah pegangan. Sebagai contoh pada saat seorang pemain melakukan pukulan *backhand* kemudian bola dikembalikan di sebelah kanan oleh lawan maka pemain tersebut akan melakukan pukulan *forehand*. Apabila pemain tersebut merubah pegangan bisa terjadi pemain tersebut akan terlambat dalam memukul *shuttlecock* kearah lawan sehingga hasil pukulan tidak maksimal. Namun bila pemain tersebut menggunakan pegangan berjabat tangan, pemain tidak perlu merubah pegangan sehingga ia dapat memukul

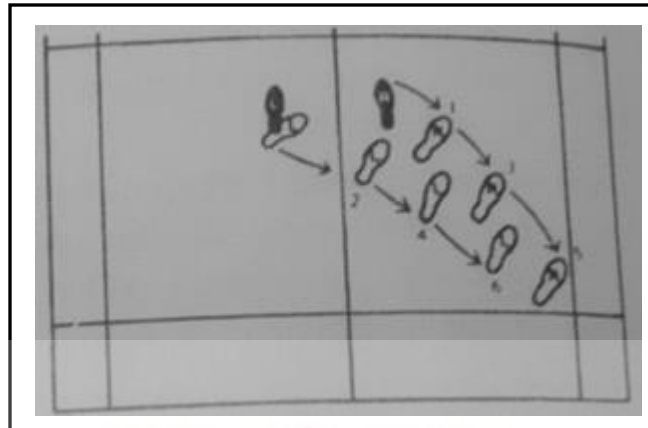
shuttlecock dengan cepat dan bisa tepat sasaran yang diinginkan. Adapun cara memegang raket berjabat tangan dapat dijelaskan oleh gambar berikut ini.



Gambar 1
Pegangan *Handshake Grip* Pukulan *Forehand Overhead Lob*
(Sumber : Tohar, 1992:37)

2.1.3.2 Langkah kaki pada *forehand overhead lob*

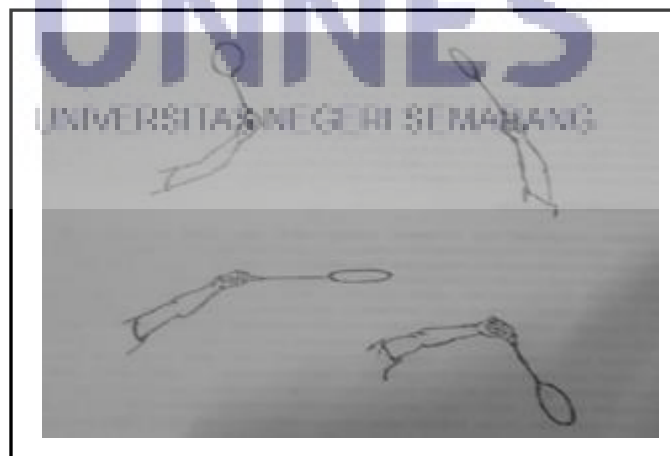
Salah satu faktor penting dalam melakukan pukulan *forehand overhead lob* dalam permainan bulutangkis yaitu langkah kaki atau *footwork*. Teknik langkah kaki bertujuan agar pemain dapat bergerak efisien ke segala sudut lapangan. Prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan tangan kanan adalah kaki kanan selalu berada di awal dan di akhir gerakan atau sebagai tumpuan saat melakukan pukulan. Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik melangkah adalah menentukan saat yang tepat untuk bergerak mengejar bola dan menentukan saat yang tepat untuk memukul *shuttlecock* dengan benar, serta tubuh tetap dalam kondisi seimbang. Pemain bulutangkis wajib berlatih *footwork* atau langkah kaki dengan serius. Bentuk latihan langkah kaki yaitu dengan cara bayangan bulutangkis, sehingga dapat menunjang permainannya sampai tingkat yang setinggi-tingginya. Langkah kaki dalam melakukan pukulan *forehand overhead lob* adalah seperti gambar berikut.



Gambar 2
Langkah Kaki Pukulan *Forehand Overhead Lob*
(Sumber : James poole, 2008:52)

2.1.3.3 Gerakan ayunan raket

Gerakan ayunan raket pada pukulan *forehand overhead lob* dimulai dengan lengan bergerak ke atas sesuai dengan tinggi rendahnya *shuttlecock* yang datang. Kemudian lengan diayunkan kedepan dan pukul *shuttlecock* dengan kecepatan yang sesuai dengan kemana *shuttlecock* akan diarahkan. Setelah memukul *shuttlecock*, gerakan lengan tidak berhenti tetapi mengikuti kemana *shuttlecock* dipukul (Tony Grice, 2004:84).



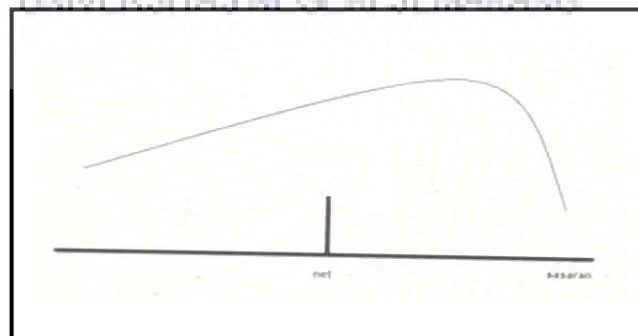
Gambar 3
Pergerakan Pergelangan Tangan Pada *Forehand Overhead Lob*
(Sumber: Tony Grice, 2004:39)

2.1.3.4 Penerbangan *shuttlecock*

Shuttlecock adalah benda pasif yang dipengaruhi oleh suatu tenaga (Tohar, 1992:54). Di dalam permainan bulutangkis untuk dapat bermain dengan baik pemain harus mengenal karakter *shuttlecock*, yang dimaksud disini adalah tingkah laku *shuttlecock* jika perkenaan dengan raket pada saat pukulan *overhand lob*. Menentukan *shuttlecock* yang baik dilakukan percobaan dengan memukul *shuttlecock* secara teratur. *Shuttlecock* yang jatuh jauh melewati garis belakang terlampau berat, dan yang jatuh jauh sebelum garis belakang terlampau ringan.

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 (James Poole, 2008:50).

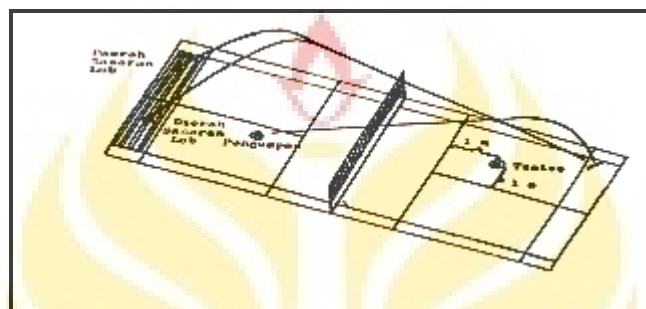
Hasil pukulan yang diperoleh dari pukulan *forehand overhead lob* adalah *shuttlecock* terbang tinggi dan jatuh di daerah belakang lapangan lawan. Keuntungan melakukan pukulan ini adalah pemain memiliki waktu sesaat untuk memperbaiki posisi kita setelah terserang oleh lawan karena *shuttlecock* terbang tinggi dan panjang sampai ke garis belakang lapangan lawan.



Gambar 4
Penerbangan *Shuttlecock* Pukulan *Forehand Overhead Lob*.
(Sumber: James poole, 2008:75)

2.1.3.5 Daerah sasaran pukulan *Forehand Overhead Lob*

Daerah sasaran pukulan *forehand overhead lob*. Adalah bagian belakang lapangan lawan (*backboundary*). Keuntungan dari pukulan ini adalah dapat menguras tenaga lawan dan dapat memposisikan lawan berada di belakang sehingga lapangan wilayah depan lawan akan kosong sehingga pukulan selanjutnya dapat diarahkan ke bagian depan wilayah lapangan lawan.



Gambar 5
Daerah Sasaran Pukulan Lob
(Sumber : Tohar, 1992 : 40)

2.1.3.6 Gerakan lanjutan

Gerakan selanjutnya setelah *shuttlecock* dipukul adalah lengan melanjutkan gerakan lurus dengan arah *shuttlecock*. Pada ujung ayunan lakukan ayunan kearah net, dan tangan yang memegang raket berputar, tubuh didorong kembali kebagian tengah lapangan dan siap menerima *shuttlecock* kembali (James Poole, 2008:30).



Gambar 6
Gerakan Lanjutan pada *Forehand Overhead Lob*
(Sumber : James Poole, 2008:30)

2.1.4 Metode Latihan *Forehand Overhead Lob*

Prestasi puncak (*Top Performance*) seorang atlet diraih melalui suatu proses latihan panjang yang dilakukan secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan mental yang dilakukan oleh atlet di bawah bimbingan pelatih dengan tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasinya. Begitu juga dengan latihan *forehand overhead lob*. Latihan harus terprogram agar hasil latihan dapat maksimal. Ada banyak metode untuk melatih *forehand overhead lob* yaitu : 1) Metode *drilling*, 2) Metode Bergantian, 3) Metode pola pukulan.

Salah satu metode melatih *forehand overhead lob* yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode yang sering digunakan, yaitu metode *drilling*. Metode *drilling* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Metode *drilling* ini memiliki ciri khas yaitu kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama. Pelaksanaan *drilling* dalam bulutangkis ada beberapa macam, yaitu : 1) *Drilling* satu lapangan penuh, 2) *Drilling* Setengah Lapangan, 3) *Drilling* menyilang. Metode *drilling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *drilling* setengah lapangan. Proses latihan *forehand overhead lob* dengan metode *drilling* ini tidak lepas dari prinsip-prinsip latihan. Hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi sesuatu yang tidak diinginkan seperti contohnya kelelahan atlet, cedera otot, serta merusak mental seorang atlet. Prinsip-prinsip latihan harus dijalankan oleh seorang pemain bulutangkis apabila mereka menginginkan atlet mereka dapat mencapai prestasi yang maksimal.

2.1.5 Prinsip-prinsip Latihan

2.1.5.1 Prinsip overload

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, oleh karena itu penerapan tanpa prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Dengan prinsip overload ini akan menjamin sistem didalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapatkan tekanan-tekanan beban yang besarnya semakin meningkat, serta diberikan secara bertahap, maka komponen kekuatan akan mencapai tahap potensi sesuai fungsi kekuatan secara maksimal.

2.1.5.2 Prinsip peningkatan beban terus menerus atau progresif

Otot yang menerima beban latihan lebih atau *overload* kekuatannya akan bertambah, maka program latihan berikutnya bila tidak ada penambahan beban, tidak lagi dapat menambah kekuatan. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit dan pada saat suatu set dan dalam jumlah repetisi yang tertentu otot belum merasakan lelah (M.Sajoto, 1995 : 115).

2.1.5.3 Prinsip urutan pengaturan suatu latihan

Latihan dengan beban hendaknya dilakukan sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapatkan giliran lebih dahulu sebelum latihan otot kecil. Hal ini perlu agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan terlebih dahulu, sebelum kelompok otot mendapatkan giliran latihan. Apabila prinsip ini dijalankan dengan benar bukan tidak mungkin kemampuan otot dan keterampilan atlet akan meningkat secara bertahap.

2.1.5.4 Prinsip kekhususan program latihan

Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus sesuai dengan sasaran yang dicapai. Bila akan meningkatkan keterampilan *forehand overhead lob* maka program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan itu.

2.1.5.5 Prinsip kontinuitas (terus menerus sepanjang tahun)

Prinsip *kontinuitas* sangat penting bagi seorang atlet, mengingat sifat adaptasi terhadap beban latihan diterima bersifat labildan sementara, maka untuk mencapai mutu prestasi maksimal, perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan continue.

2.1.5.6 Prinsip individual (perseorangan)

Manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti memiliki perbedaan dan setiap manusia tidak ada yang sama dari segi fisik, mental dan watak. Faktor- faktor individu yang harus diperhatikan adalah: 1) jenis kelamin, kesehatan, umur, proporsi tubuh; 2) kemampuan fisik, teknik, taktik, mental; 3) kemampuan kematangan juara; 4) watak dan kepribadian istimewa; 5) ciri-ciri khas individual maupun mental. Prinsip individual adalah prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi olahraga secara optimal.

2.1.5.7 Prinsip nutrisi (gizi dan makanan)

Gizi dan makan adalah sangat dibutuhkan sebagai penunjang terpenuhnya tenaga yang dibutuhkan atlet baik didalam latihan maupun dalam pertandingan atau perlombaan.

2.1.6 Beban Latihan *Forehand Overhead Lob*

Beban latihan merupakan segala bentuk tuntutan dan rangsangan yang diberikan kepada atlet dalam latihan yang dapat menimbulkan efek latihan *atau Trainings effects* (Paulus L.P., 2005:16). Tuntutan dan rangsangan yang dimaksud bisa dalam bentuk tuntutan dan rangsangan fisik dan bisa juga dalam bentuk rangsangan psikis (mental). Dalam bentuk fisik misalnya melakukan

bentuk-bentuk latihan, baik dengan menggunakan beban tambahan seperti *barbell*, *dumble* atau beban tubuh sendiri seperti lari, loncat dan lain sebagainya. Sedangkan dalam bentuk tuntutan psikis adalah segala sesuatu yang bersifat non fisik yang dapat dapat mempengaruhi atlet secara psikologis seperti beban pikiran, beban perasaan, stres dan lain sebagainya.

Pemberian beban latihan yang salah atau kurang tepat kepada atlet dapat berakibat tidak meningkatnya prestasi atlet, bahkan bisa lebih fatal lagi terjadi *over training* yang dapat menurunkan prestasi atlet. Seperti yang dikemukakan Paulus L.P. (2005:24) bahwa setiap beban latihan yang melampaui ambang rangsang akan mengakibatkan kelelahan. Oleh karena itu kesalahan pemberian dan pengaturan beban latihan harus dihindari oleh para pelatih maupun atlet. Kesalahan pembebanan latihan tidak hanya berimplikasi terhadap prestasi, tetapi juga berimplikasi terhadap aspek lainnya seperti pemborosan tenaga, waktu dan lain-lain. Menurut Paulus L.P. (2005:41), peningkatan prestasi yang paling efektif terjadi kalau : 1) Beban latihan bervariasi (peningkatan beban latihan yang sistematis dan yang meningkat), 2) Metode latihan yang bervariasi (metode interval dan metode latihan kontinyu).

2.1.6.1 Beban latihan maksimal

Beban maksimal adalah jumlah beban yang mampu diterima oleh atlet secara total dalam latihan (Paulus L.P., 2005:16). Beban disini meliputi frekuensi, intensitas, volume, repetisi, dan set dalam setiap latihan yang telah diatur dalam program latihan. Ada Hubungan yang erat antara beban latihan dengan volume dan intensitas latihan yang harus diperhatikan (Paulus L.P., 2005: 37). Dalam hal ini dapat diartikan bahwa dengan latihan menggunakan beban maksimal maka harus menurunkan volume dan intensitas latihan agar tidak terjadi kelelahan fisik.

Beban latihan maksimal digunakan dalam mengatur porsi latihan dari masing-masing atlet, hal ini dikarenakan beban maksimal setiap atlet pasti berbeda. Penentuan beban maksimal diperoleh dari tes awal yang diberikan pelatih kepada atlet sebelum mereka mendapatkan program latihan dari pelatih. Beban yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan lob itu sendiri. Kemampuan maksimal atlet dalam melakukan pukulan lob akan menjadi beban yang akan diberikan selama proses latihan. Dengan kata lain beban yang diberikan dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir adalah 100% dari kemampuan atlet itu sendiri.

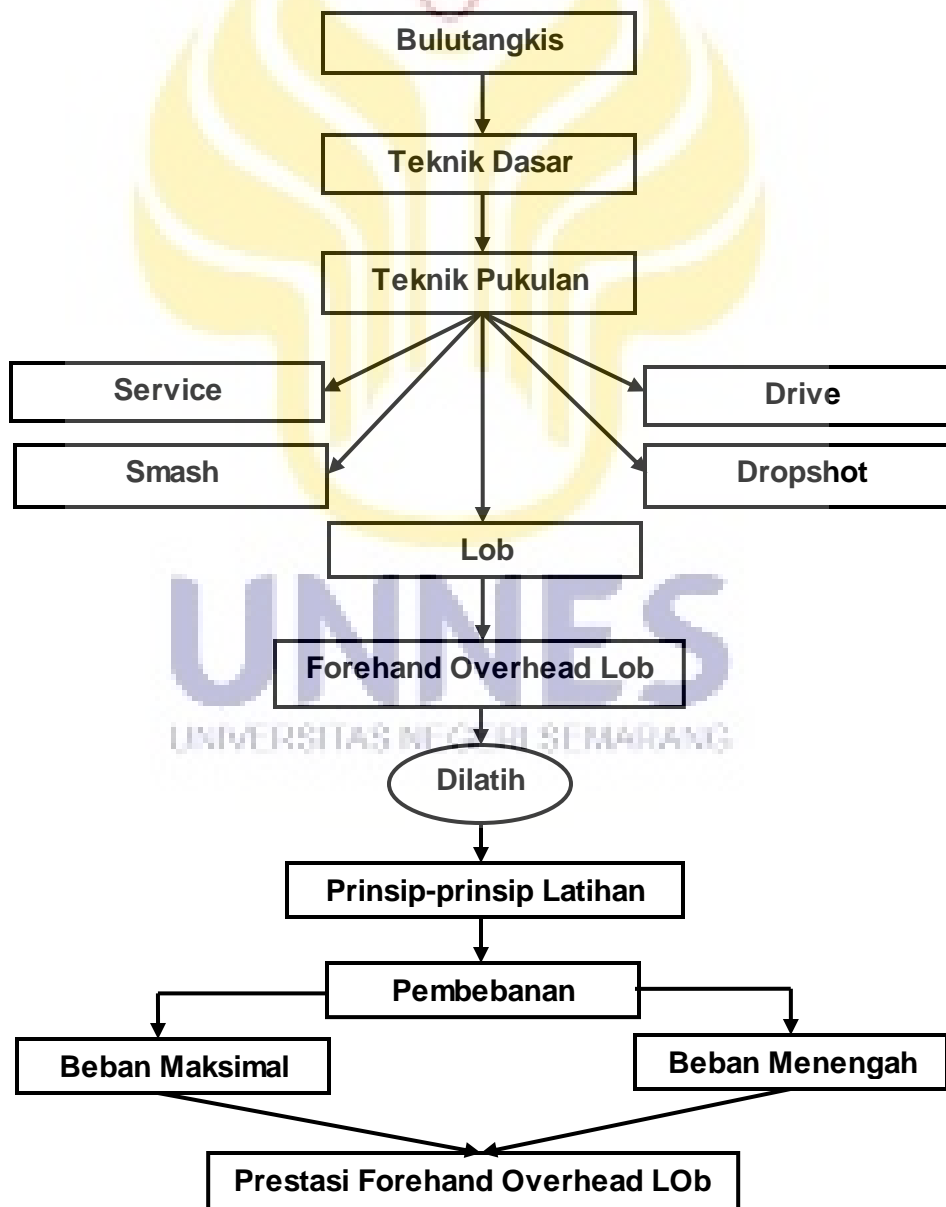
2.1.6.2 Beban latihan Menengah

Beban latihan Menengah adalah bentuk latihan yang diberikan pelatih secara berkala dan meningkat dari waktu ke waktu secara terprogram dengan rata-rata beban antara 65 % sampai 75 %. Apabila kita menginginkan peningkatan prestasi, sebagai konsekuensinya kita harus menggunakan peningkatan beban latihan yang progresif (Paulus L.P., 2005:39). Dalam tes awal atlet, pelatih mengetahui beban maksimal dari masing-masing atlet sehingga pelatih dapat membuat program dalam jangka waktu tertentu dengan memberikan peningkatan beban kepada atlet. Peningkatan beban harus terprogram dan melihat perkembangan dan kemampuan seorang atlet. Sehingga *over training* tidak dialami oleh atlet. Apabila pemberian beban meningkat secara mendadak akan menyebabkan kelelahan dan stagnasi atau bahkan penurunan prestasi.

Sesuai pengertian beban menengah diatas, maka pelaksanaan latihan *forehand overhead lob* dengan beban menengah dilakukan dengan beberapa

tahap peningkatan beban. Dimulai dengan tahap pertama 65 % dari kemampuan atlet kemudian setelah beberapa kali latihan meningkat ke 75 %. Hal ini bertujuan agar kemampuan seorang atlet terus dapat meningkat dari titik rendah ketitik tinggi. Dengan kata lain dari belum bisa melakukan *lob* menjadi bisa dan menjadi ahli.

2.2 Kerangka Berpikir



Permainan bulutangkis merupakan permainan yang sarat dengan penampilan gerak atraktif yang memiliki tingkat kesulitan. Konsentrasi dan kemampuan keterampilan teknik dapat menunjang seseorang untuk melakukan gerakan yang cepat, lentur, dan tetap menjaga keseimbangan tubuh. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik seseorang harus menguasai teknik dasar. Teknik dasar tersebut meliputi 1) Pegangan raket, 2) Gerakan pergelangan tangan. 3) Gerakan melangkah kaki atau *footwork*. 4) Pemusatan pikiran.

Selain teknik dasar seorang pemain bulutangkis harus menguasai teknik pukulan dengan benar, salah satunya adalah pukulan *forehand overhead lob*. Pukulan ini merupakan pukulan penting karena dapat digunakan sebagai pertahanan dan juga serangan. Maka pemain harus melakukan latihan agar dapat menguasai pukulan ini dengan benar.

Dalam melatih pukulan *forehand overhead lob* harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan, salah satu diantaranya adalah pembebanan. Peningkatan beban harus terprogram dan melihat perkembangan dan kemampuan seorang atlet, sehingga *over training* tidak dialami oleh atlet. Apabila pemberian beban meningkat secara mendadak akan menyebabkan kelelahan dan stagnasi atau bahkan penurunan prestasi.

Tingkat pembebanan ada enam macam yaitu tingkat beban rendah, sedang, menengah, tinggi, submaksimal, dan maksimal. Dalam keberlangsungan dilapangan, pelatih bulutangkis kebanyakan menggunakan porsi beban maksimal yang diberikan kepada atlet. Dari hal tersebut peneliti menduga ada perbedaan pengaruh dari latihan menggunakan beban maksimal dan latihan menggunakan beban menengah terhadap hasil prestasi *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP tahun 2015.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 2000:257). Berdasarkan kajian teoritis tersebut, maka didapat hipotesis penelitian ini adalah :

- 2.3.1. Ada pengaruh antara latihan dengan beban latihan maksimal terhadap hasil *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015.
- 2.3.2. Ada pengaruh antara latihan dengan beban latihan menengah terhadap hasil *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015.
- 2.3.3. Ada perbedaan pengaruh latihan *lob* dengan beban maksimal dan menengah terhadap hasil *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015.
- 2.3.4. Latihan dengan beban menengah akan lebih besar pengaruhnya terhadap kemampuan *forehand overhead lob*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Ada pengaruh latihan *forehand overhead lob* menggunakan beban maksimal terhadap prestasi *forehand overhead lob* pemain bulutangkis pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015.
2. Ada pengaruh latihan *forehand overhead lob* menggunakan beban menengah terhadap prestasi *forehand overhead lob* pemain bulutangkis pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015.
3. Ada perbedaan pengaruh latihan *forehand overhead lob* menggunakan beban maksimal dan menengah terhadap prestasi *forehand overhead lob* pemain bulutangkis pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015.
4. Latihan menggunakan beban menengah mempunyai pengaruh yang lebih baik terhadap prestasi *forehand overhead lob* pada pemain pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Kepada pemain pemula putra klub SYP Purworejo tahun 2015 untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand overhead lob* perlu

menggunakan beban latihan menengah karena menunjukkan kemampuan dapat meningkat dengan baik.

5.2.2 Bagi para pelatih bulutangkis untuk memperhatikan pemberian beban dan prinsip-prinsip latihan dengan benar agar hasil kemampuan *forehand overhead lob* dapat meningkat secara maksimal.

5.2.3 Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian ulang tentang pengaruh beban latihan dianjurkan untuk menggunakan sampel yang lebih luas atau lebih banyak agar hasil yang diperoleh lebih baik dan tingkat kepercayaannya lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Grice, Tony. 2007. *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Johnson. 1984. *Bimbingan Bermain Bulutangkis*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- S.K. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Nomor 1278/FIK/2014. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang: UNNES.
- M, Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Jakarta: Proyek pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Pesurney, P.L. 2005. *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta. Komisi Pendidikan dan Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan KONI Pusat
- Poole, James. 2006. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya
- Ray Collins, Patrick B. Hodges. 1974. *A Comprehensive Guide to Sports Skills and Measurement*. Illinois : Charles C Thomas
- Suharsimi Arikunto. Prof. Dr. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- 2010. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: UGM.
- 2004. *Metodologi Research Jilid2*. Yogyakarta: Andi
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Keplatihan.