



**PENGARUH LATIHAN PUKULAN DENGAN POSISI BERUBAH
DAN POSISI TETAP TERHADAP HASIL PUKULAN
OVERHEAD LOB**
(Studi Eksperimen pada Pemain Bulutangkis Usia 11-14 tahun Club
Gatra Semarang Tahun 2016)

SKRIPSI

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

oleh
Moh Khoirul Umam
6301411192

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

ABSTRAK

Moh Khoirul Umam. 2016. Pengaruh Latihan Pukulan dengan Posisi Berubah dan Posisi Tetap Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Pada Pemain Bulutangkis Usia 11-14 Tahun Club Gatra Semarang Tahun 2016. Skripsi Jurusan/prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas negeri semarang. Suratman S.Pd, M.Pd, Arif Setiawan S.Pd, M.Pd.

Latar belakang penelitian ini adalah hasil pukulan harus didukung dengan pukulan posisi berubah dan tetap. Permasalahan penelitian ini adalah 1) Apakah ada pengaruh latihan pukulan dengan posisi berubah terhadap hasil *overhead lob*?, 2) Apakah ada pengaruh latihan pukulan dengan posisi tetap terhadap hasil *overhead lob* ?, 3) Apakah ada perbedaan pengaruh latihan pukulan dengan posisi tetap dan posisi berubah terhadap hasil *overhead lob* ?.

Desain penelitian " *Matched Subject Ordinal Pairing pre-post-test control grup design*". Penelitian ini variabel bebasnya pukulan posisi berubah dan tetap, sedangkan variabel terikatnya *overhead lob*. Jumlah sampel penelitian 12 orang.

Hasil analisis data 1) nilai t-tes eksperimen 1 yang diberi latihan pukulan posisi berubah diperoleh t hitung = 8.000, berarti ada pengaruh. 2) nilai t-tes eksperimen 2 yang diberi latihan pukulan posisi tetap di peroleh t hitung = 11.619, berarti ada pengaruh. 3) Hasil analisis data *post test* eksperimen 1 dan eksperimen 2 diperoleh t hitung = 0.415, berarti tidak ada pengaruh antara kedua latihan.

Simpulan dari penelitian ini adalah 1) ada pengaruh latihan pukulan posisi berubah terhadap hasil *overhead lob*, 2) ada pengaruh latihan pukulan posisi tetap terhadap hasil *overhead lob*, 3) tidak ada perbedaan pengaruh latihan pukulan posisi berubah dan tetap terhadap hasil *overhead lob*. Saran kepada pemain perlu menerapkan kedua bentuk latihan tersebut, karena keduanya saling meningkatkan pukulan *overhead lob*.

Kata kunci: pukulan, berubah, tetap, *overhead lob*



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Moh Khoirul Umam

NIM : 6301411192

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Pukulan dengan Posisi Berubah dan
Posisi Tetap Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob*
Pada Pemain Bulutangkis Usia 11-14 Tahun Club Gatra
Semarang Tahun 2016

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

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

Semarang, 31 Mei 2016
membuat pernyataan



Moh Khoirul Umam
NIM. 6301411192

PERSETUJUAN

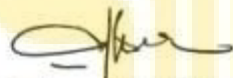
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan dalam sidang
Panitia Ujian Sripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
pada :

Telah disahkan pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 29 Juni 2016

Mengetahui,
Pembimbing I



Suratman, S.Pd, M.Pd
NIP. 197002032005011001

Menyetujui,
Pembimbing II



Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 197805252005011002




PENGESAHAN

Skripsi atas nama Moh Khoirul Umam NIM 6301411192 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul " Pengaruh Latihan Pukulan dengan Posisi Berubah dan Posisi Tetap Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Pada Pemain Bulutangkis Usia 11-14 Tahun Club Gatra Semarang Tahun 2016" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Uniservitas Negeri Semarang pada hari Selasa... tanggal 07 Agustus 2016

Panitia Penguji




Sekretaris



Dra. Rubianto Hadi, M.Pd
NIP. 1963020619880310001

Dewan Penguji



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

2. **Suratman, S.Pd, M.Pd** (Anggota)
NIP. 197002032005011001

3. **Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd** (Anggota)
NIP. 197805252005011002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Sesungguhnya Allah sekali-kali tidak akan merubah sesuatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada sesuatu kaum, hingga kaum itu merubah apa yang ada pada diri mereka sendiri (QS. An Anfaal 8 : 53)



UNNES
PERSEMBAHAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

untuk bapak Sukari, ibu Sutiyem, kakak Bayu Irianto, adek Surya Sulis, Pemain Bulutangkis Club Gatra, Teman-teman seperjuangan, Almamaterku PKLO'11

KATA PENGANTAR

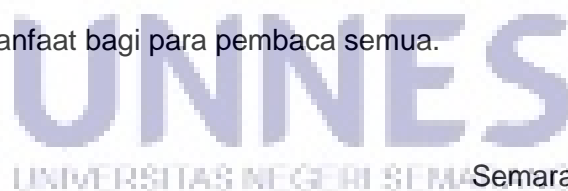
Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas petunjuk, bimbingan, dan nikmat-Nya yang begitu besar sehingga penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pukulan dengan Posisi Berubah dan Posisi Tetap Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Pada Pemain Bulutangkis Usia 11-14 Tahun Club Gatra Semarang Tahun 2016 ” dapat terselesaikan dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak menemui kesulitan dan hambatan, namun berkat bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang tulus ikhlas 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 dan Sekertaris 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 Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, bimbingan serta pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.

5. Arif Setiawan S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan petunjuk, bimbingan serta pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Staff Administrasi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang banyak memberikan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
7. Ir. Dwi Artono, selaku pembina sekaligus pelatih dan pelatih-pelatih lain serta pemain di Club Gatra Semarang yang telah memberikan kesempatan, membantu, dan bekerja sama kepada peneliti dalam proses penelitian.
8. Rekan-rekan mahasiswa PKLO 2011 dan teman-teman saya semua yang selalu memberi semangat dan dukungan.
9. 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 setimpal dari ALLAH S.W.T. dan akhirnya semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.



Semarang, 31 Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
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	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Pengertian Bulutangkis	7
2.1.2 Teknik Dasar Bulutangkis.....	8
2.1.3 Teknik Pukulan Bulutangkis	9
2.1.3.1 <i>Overhead Lob</i>	9
2.1.3.2 Latihan <i>Overhead Lob</i>	15
2.1.4 Prinsip Dasar Latihan.....	19
2.1.5 Kerangka Berfikir.....	20
2.2 Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	25
3.2 Variabel Penelitian	26
3.2.1 Variabel Bebas	27
3.2.2 Variabel Terikat	27
3.3 Populasi Sampel dan Teknik Penarikan Sampel	27
3.4 Instrumen Penelitian.....	28
3.4.1 Instrumen <i>Over head Lob</i>	29
3.5 Prosedur Penelitian	31
3.5.1 Prosedur Penelitian	31
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian	32
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	34
3.7 Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	39

4.1.2 Uji Prasyarat.....	40
4.1.3 Uji Hipotesis	42
4.1.4 Peningkatan Hasil <i>Overhead lob</i>	47
4.2 Pembahasan.....	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	54



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Deskriptif Data Penelitian.....	39
4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian.....	40
4.3 Uji Homogeitas.....	41
4.4 Uji Perbedaan Dua Rata-rata Data <i>Pre test</i>	42
4.5 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok Eksperimen 1 Antara Data <i>Pre test</i> dan Data <i>Post test</i>	43
4.6 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok Eksperimen 2 Antara Data <i>Pre test</i> dan Data <i>Post test</i>	45
4.7 Uji Perbedaan Dua Rata-rata Data <i>Post test</i>	46
4.8 Peningkatan Hasil <i>Overhead Lob</i>	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Pegangan Berjabat Tangan.....	11
2.2 Gerakan Ayunan Lengan.....	12
2.3 Perkenaan Saat Memukul <i>Shuttlecock</i>	12
2.4 Arah Penerbangan <i>Shuttlecock</i>	13
2.5 Daerah Sasaran <i>Overhead Lob</i>	14
2.6 Gerakan Lanjutan <i>Overhead Lob</i>	15
2.7 Latihan Pukulan dengan Posisi Tetap Terhadap <i>Overhead</i> dengan Sasaran Pukulan Lurus dan Silang.....	17
2.8 Latihan Pukulan dengan Posisi Berubah Terhadap <i>Overhead Lob</i> dengan Sasaran Pukulan Lurus dan Silang.....	18
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Tes Pukulan <i>Overhead Lob</i>	29
3.3 Peningkatan Hasil <i>Overhead Lob</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Dosen Pembimbing.....	54
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	56
3. Surat Ijin Penelitian	57
4. Surat Balasan Selesai Penelitian.....	58
5. Daftar Nama Peserta Penelitian.....	59
6. Data Tes Awal Pukulan <i>Overhead Lob</i>	60
7. Pembagian Kelompok Sampel Penelitian Berdasarkan Ranking.....	61
8. Pembagian Kelompok Sampel.....	62
9. Data Tes Akhir Pukulan <i>Overhead Lob</i>	63
10. Tabulasi Data Penelitian.....	64
11. Hasil Analisis Data Penelitian.....	65
12. Peningkatan <i>Overhead Lob</i> dalam <i>Persen</i>	70
13. Tabel Nilai-nilai.....	71
14. Program Latihan <i>Overhead Lob</i> Club Gatra	72
15. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	79



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bulutangkis adalah bentuk permainan yang dilakukan oleh dua orang dalam permainan tunggal, atau empat orang dalam permainan ganda. Peralatan yang digunakan adalah rangkaian bulu yang ditata dalam sepotong gabus sebagai bolanya, dan raket sebagai alat pemukulnya, diatas sebidang lapangan. Inti permainannya adalah memasukkan bola dibidang lapangan berukuran panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter lawan yang dibatasi oleh jarring setinggi 1,55 meter dari permukaan lantai, dengan memukul raket atas dasar peraturan tertentu. Tohar (1992:31) bahwa bulutangkis dikenal sebagai permainan rakyat karena telah dimainkan oleh rakyat baik dikota, didesa, oleh orang tua, anak-anak pria maupun wanita. Tujuan semula bermain bulutangkis adalah untuk rekreasi dan mencari keringat. Tetapi setelah mendalami dan mengadakan pertandingan pada cabang olahraga ini maka tujuan itu tidak saja untuk rekreasi dan mengeluarkan keringat saja, melainkan untuk meningkatkan prestasi dan mengharumkan nama bangsa dan negara. Bulutangkis dimainkan bukan hanya sebagai hiburan atau pengisi waktu luang saja, akan tetapi juga dituntut untuk berprestasi. Memperhatikan kajian penting faktor-faktor penunjang prestasi, M. Sajoto (1995:7), menjelaskan bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal ada 4 macam kelengkapan yang perlu dimiliki, yaitu: 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, dan 4) pengembangan juara. Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang menjadi salah satu jenis olahraga unggulan di Indonesia. Sehingga para penggemar dari

olahraga bulutangkis yang mendirikan suatu perkumpulan atau club bulutangkis, baik di kota maupun di desa. Pada masa sekarang ini banyak kegiatan yang diadakan di bulutangkis baik dari kelas pemula sampai profesional, hal ini akan sangat baik dan bermanfaat sekali bagi perkembangan olahraga bulutangkis. Dengan berdirinya berbagai club-club bulutangkis dipenjur tanah air menjadi bukti bahwa masyarakat Indonesia begitu menggemari cabang olahraga ini. Club Gatra yang berdiri di kota Semarang ini tidak mau kalah dengan club-club lain dalam memajukan perbulutangkis di tanah air untuk berprestasi. Dengan diadakannya pembinaan yang terprogram dan latihan yang dilakukan secara terus menerus maka dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar 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*.

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.

2001:28). 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).

Untuk mencapai 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 tehnik, 3) unsur mental, 4) unsur kematangan juara. Dari keempat unsur tersebut, unsur tehnik merupakan salah satu unsur yang penting. Ada berbagai macam variasi untuk melatih tehnik pukulan *overhead lob* diantaranya adalah menggunakan latihan pukulan dengan posisi tetap dan posisi berubah.

Pukulan-pukulan yang dirangkai dalam latihan 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 (Tohar, 1992:60). Latihan pukulan dengan posisi berubah yaitu jenis pukulan yang biasa digunakan dalam bentuk latihan, dimana seorang pelatih memberikan umpan dengan cara mengedril *shuttlecock* melambung tinggi kebelakang dengan arah berubah-ubah dan seorang atlit melakukan pukulan *overhead lob* kearah garis batas belakang lapangan permainan tunggal. Latihan dengan posisi tetap yaitu jenis pukulan

yang biasa digunakan dalam bentuk latihan, dimana seorang pelatih memberikan umpan *shuttlecock* dengan cara mengedriil *shuttlecock* dengan satu arah yang melambung tinggi kebelakang dan seorang atlit melakukan pukulan *overhead lob* kearah garis batas belakang lapangan permainan tunggal.

Pada club Gatra memberikan latihan pada atlitnya menggunakan model latihan *overhead lob* dengan 2 model latihan yaitu cara *drill* dan pola pukulan. Berdasarkan pengamatan pada club Gatra yang telah melakukan teknik pukulan *overhead lob* dengan model latihan *drill* posisi berubah dan posisi tetap ini masih tergolong kurang menguasai teknik pukulan *overhead lob*, khususnya untuk hasil pukulan *overhead lob* sering kali tanggung atau kurang tepat sasaran karena keterlambatan anak menarik/menggerakkan siku dan bahu ke belakang, sehingga ayunan terlambat dilakukan dan raket menyudut ke atas dan posisi badan yang salah. Hal ini mengakibatkan pukulan yang kurang keras dan tidak terarah sehingga bola tidak tepat pada daerah pukulan *overhead lob* sehingga bola tanggung.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Pukulan dengan Posisi Berubah dan Posisi Tetap Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* pada Pemain Bulutangkis Usia 11-14 Tahun Club Gatra Semarang Tahun 2016".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi berbagai masalah. Permasalahan tersebut adalah masih banyak latihan pada Club Gatra Semarang yang menggunakan model latihan yang belum disesuaikan dengan prinsip spesifikasi dalam latihan, yang artinya latihan harus disesuaikan dengan teknik dasar dalam permainan cabang olahraga agar latihan yang diterapkan

tersebut tidak sia-sia dalam penerapan bermainnya, dan masih banyak pemberian latihan *overhead lob* dengan posisi tetap dan berubah yang kurang tepat yang asal memberi latihan tanpa mempertimbangkan faktor kesesuaian jenis latihan dengan teknik dasar atau cabang bulutangkis.

1.3 Pembatasan Masalah

Suatu peneliti mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan diambil permasalahannya guna mendapatkan kesimpulan dan jalan keluar yang tepat. Berdasarkan keterangan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah "Pengaruh Latihan Pukulan dengan Posisi Berubah dan Posisi Tetap Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* pada Pemain Bulutangkis Usia 11-14 Tahun Club Gatra Semarang Tahun 2016".

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah peneliti ini adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah ada pengaruh latihan pukulan dengan posisi berubah terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun Club Gatra Semarang tahun 2016 ?
- 2) Apakah ada pengaruh latihan pukulan dengan posisi tetap terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun Club Gatra Semarang tahun 2016 ?
- 3) Apakah ada perbedaan pengaruh latihan pukulan dengan posisi berubah dan posisi tetap terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun Club Gatra Semarang tahun 2016 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk membuktikan adanya pengaruh latihan pukulan dengan posisi

berubah terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun Club Gatra Semarang Tahun 2016.

- 2) Untuk membuktikan adanya pengaruh latihan pukulan dengan posisi tetap terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun Club Gatra Semarang 2016.
- 3) Untuk membuktikan adanya pengaruh latihan pukulan dengan posisi berubah dan posisi tetap terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun Club Gatra Semarang 2016.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan kajian dalam variasi latihan bulutangkis, terutama mengenai gaya melatih pukulan *overhead lob* dan menambah pengalaman langsung di lapangan mengenai efektifitas perbedaan latihan pukulan dengan posisi tetap dan posisi berubah terhadap pukulan *overhead lob*.

1.6.2 Secara Praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi pelatih untuk menyempurnakan pelaksanaan latihan, khususnya dalam permainan bulutangkis, yaitu dengan menggunakan gaya melatih yang efektif, merupakan salah satu alternatif yang tidak monoton sehingga atlet tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih, dan mengatasi masalah yang dihadapi atlet didalam berkenaan dengan penguasaan teknik pukulan *overhead lob*. Penelitian ini bermanfaat bagi atlet diharapkan berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bermain bulutangkis.

BAB II

LANDASAN TEORI , KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal didunia. Bulutangkis menarik minat berbagai kelompok umur dan berbagai kelompok keterampilan. Bulutangkis dapat dimainkan laki-laki maupun perempuan. Bulutangkis dapat dimainkan didalam ruangan maupun diluar ruangan, baik untuk ajang persaingan maupun rekreasi. Dalam bulutangkis, *shuttlecock* tidak dipantulkan dan harus dimainkan diudara, 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 dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan lawan (Herman Subardjah, 2000:13). 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 pemain harus berusaha agar *shuttlecock* jatuh dilantai 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,

meloncat 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).

2.1.2 Tehnik Dasar Bulutangkis

Semakin berkembangnya bulutangkis semakin berkembang juga peralatan dan teknologi yang digunakan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam memperoleh kemenangan dalam setiap permainan, tentunya untuk bisa menggunakan peralatan yang ada diperlukan penguasaan teknik yang baik pula agar dapat dicapai yang baik dalam setiap pertandingan bulutangkis. Penguasaan teknik yang dimaksud adalah teknik dasar bermain bulutangkis dan teknik pukulan (Tohar, 1992:34).

Unsur kelengkapan seseorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi dituntut untuk memahami dan menguasai komponen dasar, yaitu teknik dasar permainan bulutangkis. Teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bulutangkis (Tohar, 1992: 34). Menurut Sapta Kunta Purnama (2010:13) teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis antara lain: sikap berdiri (*stance*), teknik memegang raket, teknik memukul bola, dan teknik langkah kaki (*foot work*). Sedangkan Herman Subardjah (2004:25) keterampilan teknik dasar permainan bulutangkis dikelompokkan menjadi beberapa bagian yaitu: 1) cara memegang raket; 2) sikap berdiri (*stance*); 3) gerakan kaki (*foot work*); dan 4) pukulan (*stroke*). Tohar menyatakan (1992:34-40) teknik dasar bulutangkis dibagi 4 bagian, yaitu 1) cara memegang raket, 2) gerakan pergelangan tangan, 3) gerakan melangkah kaki, 4) pemusatan pikiran. Berdasarkan pendapat para ahli

tersebut teknik dasar bermain bulutangkis terdiri dari cara memegang raket, teknik berdiri, cara melangkah (*footwork*) teknik memukul *shuttlecock* (*stroke*), gerakan pergelangan tangan dan pemusatan pikiran. Teknik dasar dalam permainan bulutangkis merupakan suatu keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis dengan tujuan untuk dapat mengembalikan bola dengan cara yang sebaik-baiknya.

2.1.3 Teknik Pukulan Bulutangkis

Selain teknik dasar, dalam bermain bulutangkis juga memerlukan adanya penguasaan teknik pukulan. Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan (Tohar, 1992: 40).

Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive* (PB. PBSI, 2001:10). *Overhead lob* merupakan teknik pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan maupun penyerangan yang akan digunakan dalam permainan. *Overhead lob* yaitu suatu pukulan dari atas kepala dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh kebelakang garis lapangan (Tohar, 1992 : 47). Apabila *overhead lob* ini bisa dilatih dengan baik maka akan meningkatkan kemampuan permainan bulutangkis terutama dalam hal ketepatan pukulan. *Overhead lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan maupun penyerangan (Icuk Sugiarto, dkk. 2002:42).

2.1.3.1 *Overhead Lob*

Pukulan *overhead lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola

pertahanan maupun penyerangan (Icuk Sugiarto, dkk. 2002:28). Dalam bulutangkis, pukulan yang dilakukan di atas kepala lebih banyak dilakukan. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar pukulan ini harus diperkenalkan lebih awal pada para atlet". Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *overhead lob* dalam bulutangkis merupakan pukulan yang menghasilkan suatu bentuk penerbangan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh kebelakang garis lapangan di daerah lawan. *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). Kegunaan utama dari *overhead lob* dalam pertandingan adalah untuk membuat bola menjauh dari lawan 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). Adapun teknik cara melakukan *overhead lob* adalah sebagai berikut :

2.1.3.1.1 Pegangan raket

Pegangan raket ada empat jenis pegangan yang dapat dipakai dalam permainan bulutangkis.1) Pegangan Amerika, 2) Pegangan Inggris, 3) Pegangan gabungan/berjabat tangan, 4) Pegangan *Backhand* (Tohar, 1992:35).

Seperti halnya permainan bulutangkis pada umumnya, cara memegang raket pada pukulan *overhead lob* adalah pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan. Pegangan cara ini lazim dinamakan *shakehand grip* atau pegangan berjabat tangan, caranya adalah memegang raket seperti orang berjabat tangan. Caranya hampir sama dengan pegangan inggris, tetapi setelah raket dimiringkan tangkai dipegang dengan cara ibu jari melekat pada bagian

dalam yang kecil sedang jari-jari lain melekat pada bagian dalam yang lebar (Tohar, 1992:37).

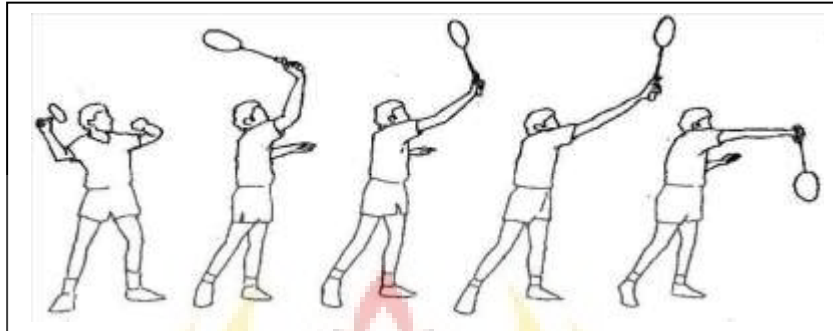


Gambar 2.1 Pegangan Berjabat Tangan
(Sumber : Tohar,1992 :37)

2.1.3.1.2 Gerakan ayunan lengan

Menurut James Poole (2008:30), gerakan ayunan dalam pukulan *overhead lob* ini dapat disamakan dengan gerakan melempar bola. Cara melakukan pukulan *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. 2.2 Ayunan Lengan *Overhead lob*
(Sumber: Poole, J.,2008;30)

2.1.3.1.3 Perkenaan saat memukul *shuttlecock*

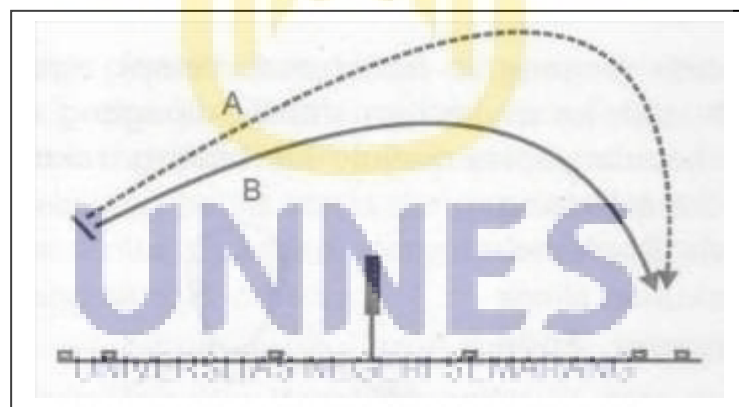
Pukulan *overhead lob* pada saat perkenaan *shuttlecock* tangan harus lurus, menjangkau *shuttlecock* dan didorong dengan membutuhkan tenaga dan lecutan pergelangan tangan sehingga jatuh pada daerah *overhead lob*. Untuk memperoleh pukulan yang tepat sasaran, caranya adalah dengan mengubah sudut perkenaan *shuttlecock* dengan daun raket, serta arah ayunan raket yang dikehendaki dengan sasaran bidang lapangan lawan sebelah belakang (Johnson, 1984:87).



Gambar 2.3 Gerakan Pukulan *Overhead Lob*
(Sumber: Johnson, 1984:87)

2.1.3.1.4 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 teratur. *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 (Poole, J.,2008:68)

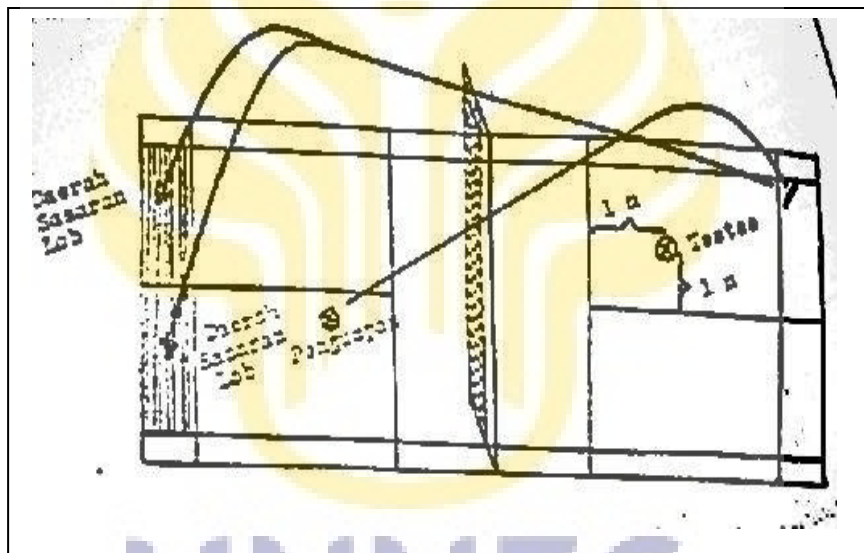


Gambar 2.4 (A) *overhead lob* tinggi yang bersifat mempertahankan diri, (B) *overhead lob* rendah yang bersifat menyerang (Sumber: Poole, J.,2008:68)

Pada umumnya arah pukulan *overhead lob* adalah jauh tinggi kebelakang dekat dengan garis lapangan, dengan ketinggian yang sukar dijangkau oleh lawan. dirubah menjadi *out position* atau posisi yang kacau agar dalam serangan selanjutnya dapat menerobos pertahanan lawan (Poole, J.,2008:68)

2.1.3.1.5 Daerah Sasaran *Overhead Lob*

Sasaran *overhead lob* ini adalah daerah *back boundry* seberang lapangan yaitu sepanjang garis batas belakang lapangan permainan tunggal dengan garis batas *service* permainan ganda dan garis batas belakang lapangan permainan tunggal dengan garis batas tepi sebelah kiri pada permainan tunggal. Dalam melakukan *overhead lob* ini, boleh memilih arah dan bidang sasaran baik secara lurus berarti pada bidang sasaran sebelah kiri maupun secara diagonal atau menyilang pada bidang sasaran sebelah kanan (Tohar, 1992:146)



Gambar 2.5 Daerah Sasaran *Overhead lob*
(Sumber : Tohar, 1992:146)

2.1.3.1.6 Gerakan Lanjutan *Overhead Lob*

Untuk memperoleh 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
(Grice, T., 2007:43)



Gambar 2.6 Gerakan Lanjutan *Overhead Lob*
(Sumber: Grice, T., 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.

2.1.3.2 Latihan *Overhead Lob*

Metode latihan ini dapat dilakukan untuk melatih ketepatan pukulan dalam permainan bulutangkis. Cara melakukan pukulan *overhead lob* dengan menggerakkan *shuttlecock* kearah belakang dengan ketinggian sukar untuk dijangkau atau diraih oleh pihak lawan. Penerbangan *shuttlecock* tidak terlalu rendah dan tidak terlalu tinggi, asal dapat melewati jangkauan raket lawan. Pukulan *overhead lob* serangan ini merupakan salah satu pukulan dalam permainan yang dapat mendesak posisi lawan, agar posisi lawan yang stabil dapat dirubah menjadi *out-position* atau posisi yang kacau sehingga untuk serangan selanjutnya dapat menerobos pertahanan lawan (Tohar, 1992:48).

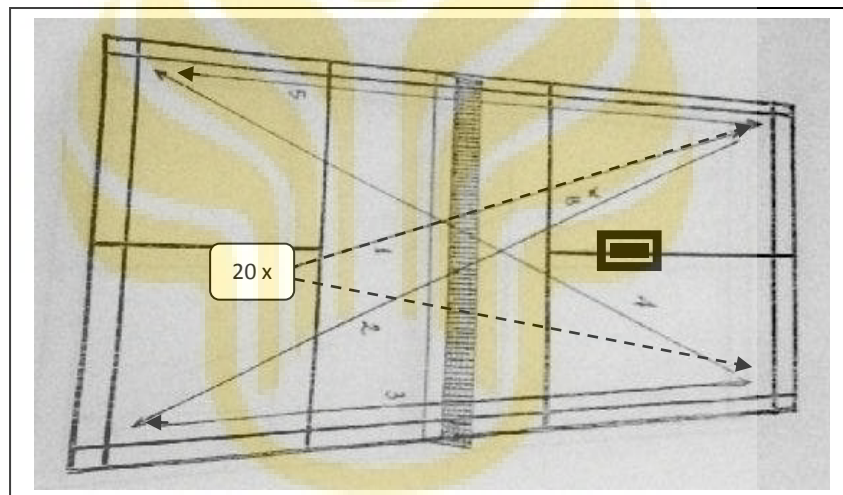
Pukulan *overhead lob* selain dapat digunakan sebagai pukulan serangan juga dapat digunakan sebagai pukulan untuk bertahan atau lazim disebut *deffensif lob*, artinya pukulan *lob* itu dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* setinggi-tingginya dan jatuh dibelakang lapangan lawan. Cara ini dilakukan untuk memperbaiki posisi yang labil dan goyah, karena mendapat pukulan serangan dari lawan. Selain itu dapat digunakan memperlambat tempo permainan, sehingga dapat megembalikan posisi yang baik. Latihan ini dapat dilakukan dengan cara pengumpan memberikan umpan secara berulang-ulang dengan posisi sampel tetap tanpa gerakan maju atau mundur. Penguasaan teknik pukulan *overhead lob* dengan baik harus banyak mencoba dan mengulang dalam suatu program latihan yang terprogram dan terencana. Latihan adalah suatu kegiatan kerja yang dilakukan secara peragaan dan bertujuan untuk memperdalam, mengembangkan dan meningkatkan kemampuan kerja secara baik tanpa menggunakan tenaga yang besar (Tohar, 1992:18). Suatu latihan harus merupakan proses kerja yang berkelanjutan, yang tercakup dalam suatu program latihan atau *training*.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, maka agar mendapatkan hasil pukulan *overhead lob* yang tepat atau akurat, maka diperlukan program latihan dengan berbagai metode latihan yang benar yang diantaranya dapat dilakukan melalui latihan pukulan dengan posisi tetap dan posisi berubah dengan melakukan pukulan *overhead lob*.

2.1.3.2.1 Latihan Pukulan *Overhead Lob* dengan Posisi Berubah

Latihan pukulan *overhead lob* dengan posisi berubah yaitu memberikan umpan *shuttlecock* kebelakang garis lapangan lawan dengan sasaran *shuttkecock* yang berubah ubah, dan yang menerima umpan melakukan pukulan

overhead lob. Pelaksanaan latihan pukulan *overhead lob* dengan posisi berubah adalah dengan cara diberi umpan terus menerus dengan *shuttlecock* yang banyak dengan mengarah sasaran berubah-ubah kurang lebih 20 buah, dengan rentangan melakukan 10 kali pukulan *drill* kearah kanan, istirahat 60 detik selanjutnya dilakukan 10 kali pukulan *drill* kearah kiri dengan melakukan pukulan *overhead lob* (Tohar, 1992:146). Untuk memberi umpan dalam *service* diusahakan dengan melambungkan *shuttlecock* ke belakang di atas garis permainan bagian belakang.



Gambar 2.8 7 Latihan pukulan posisi tetap terhadap *overhead lob* dengan sasaran pukulan lurus dan silang (Sumber : Tohar, 1992:76)

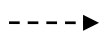
Keterangan :



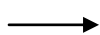
: Posisi pemain



: Posisi pengumpan



: Arah *drill shuttlecock*

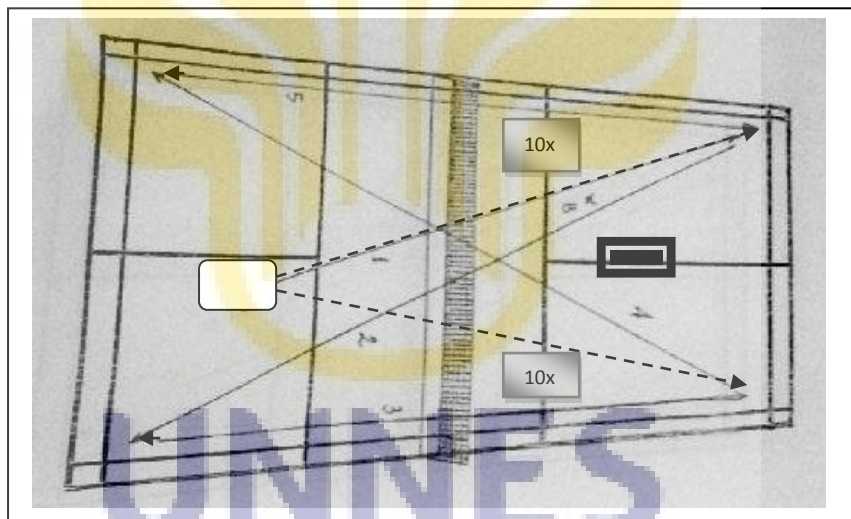


: Arah pukulan *overhead lob*

2.1.3.2.2 Latihan Pukulan *Overhead Lob* dengan Posisi Tetap



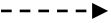

Latihan pukulan *overhead lob* dengan posisi tetap yaitu memberikan

umpan *shuttlecock* kebelakang garis lapangan lawan dengan sasaran *shuttlecock* yang mengarah satu arah, dan yang menerima umpan melakukan pukulan *overhead lob*. Pelaksanaan latihan *overhead lob* dengan posisi tetap ini adalah dengan cara seorang pengumpan memberikan umpan terus menerus dengan satu arah dengan *shuttlecock* yang kurang lebih 20 buah, dengan rentangan melakukan 10 kali pukulan *drill* kearah kanan, istirahat 60 detik selanjutnya dilakukan 10 kali lagi pukulan *drill* kearah kiri, dan seorang penerima melakukan pukulan *overhead lob* (Tohar, 1992:146). Untuk memberi umpan dalam *service* diusahakan dengan melambungkan *shuttlecock* ke belakang di atas garis permainan bagian belakang..



Gambar 2.7 Latihan pukulan posisi tetap terhadap *overhead lob* dengan sasaran pukulan lurus dan silang (Sumber : Tohar, 1992:76)

Keterangan :

-  : Posisi pemain
-  : Posisi pengumpan
-  : Arah *drill shuttlecock*
-  : Arah pukulan *overhead lob*

2.1.4 Prinsip Dasar Latihan

2.1.4.1 Prinsip *Overload*

Prinsip kenaikan beban latihan (*overload*) adalah prinsip latihan dengan tekanan pada pembebanan yang lebih berat dari kemampuan atlet (Harsono, 2000:56). Semakin lama latihan semakin tinggi pula beban latihan yang diberikan, kenaikan beban latihan tersebut diberikan secara bertahap. Peningkatan beban latihan tidak diberikan setiap kali latihan tetapi diberikan setiap 2 atau 3 kali latihan.

2.1.4.2 Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus atau *Progresif*

Otot yang menerima beban latihan lebih atau *overload* kekuatannya akan bertambah sehingga program latihan berikutnya apabila tidak ada penambahan beban maka tidak lagi dapat menambah kekuatan. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit dan pada saat suatu set dan repetisi tertentu, otot belum merasakan lelah. Prinsip penambahan beban demikian dinamakan prinsip penambahan beban secara progresif (M.Sajoto,1988:115).

2.1.4.3 Prinsip Urutan Pengaturan Suatu Latihan

Latihan hendaknya diatur sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapatkan giliran terlebih dahulu sebelum latihan otot kecil. Hal ini perlu agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan terlebih dahulu sebelum kelompok otot mendapat giliran latihan. Pengaturan latihan hendaknya diprogramkan.

2.1.4.4 Prinsip Kekhususan Program Latihan

Program latihan dengan beban, dalam beberapa hal hendaknya bersifat khusus. Namun perlu diperhatikan pola gerak yang dihasilkannya, jadi hendaknya latihan berbeban juga dikaitkan dengan latihan peningkatan

keterampilan motorik khusus. Dengan kata lain, bahwa latihan beban menuju peningkatan kekuatan, hendaknya diprogram yang menuju nomor-nomor cabang olahraga yang bersangkutan (M.Sajoto,1988:116).

2.1.4.5 Prinsip Latihan Kontinuitas (Terus Menerus Sepanjang Tahun)

Prinsip kontinuitas sangat penting bagi seorang atlet, mengingat sifat adaptasi terhadap beban latihan yang diterima bersifat labil dan sementara. Oleh karena itu, untuk mencapai mutu prestasi maksimal, perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan kontinyu.

2.1.4.6 Prinsip *individual* (perorangan)

Prinsip atlet sebagai manusia yang terdiri atas jiwa dan raga pasti berbeda-beda dari segi fisik, mental, watak, dan tingkat kemampuan. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian porsi latihan dan metode latihan dapat serasi sehingga mencapai mutu prestasi tiap individu yang maksimal. Faktor-faktor yang perlu diperhatikan adalah: 1) jenis kelamin, kesehatan, umur, dan proporsi tubuh, 2) kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental, 3) kemampuan kematangan juara, 4) watak dan kepribadian istimewa, 5) ciri-ciri khas individual maupun mental.

2.1.4.7 Prinsip *Nutrisium* (Gizi dan Makanan)

Gizi dan makanan sangat dibutuhkan oleh atlet sebagai penunjang terpenuhinya tenaga yang dibutuhkan atlet baik di dalam latihan maupun dalam pertandingan atau perlombaan.

2.1.5 Kerangka Berfikir.

2.1.5.1 Pengaruh Latihan Pukulan dengan Posisi Berubah Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob*

Pengaruh latihan pukulan dengan posisi berubah terhadap hasil pukulan *overhead lob* ini adalah seorang pengumpan memberikan umpan shuttlecock

dengan arah yang berubah-ubah kebelakang garis lapangan lawan yang melambung tinggi, dan seorang pemain melakukan pukulan *overhead lob* dalam jumlah tertentu. Kelebihannya adalah bisa menambah kelincahan kaki saat melakukan pukulan, 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 mengalami kesukaran dalam hal ketepatan karena arah *shuttlecock* berubah-ubah, kesukaran dalam hal melakukan teknik pukulan yang benar, dan kesulitan berkonsentrasi.

Berdasarkan uraian tersebut diduga adanya peningkatan kelincahan kaki saat melakukan teknik pukulan karena *shuttlecock* mengarah bebas dan intensitas pukulannya lebih banyak dan waktu latihan lebih lama dengan jumlah repetisi pukulan *overhead lob* yang sama.

2.1.5.2 Pengaruh Latihan Pukulan dengan Posisi Tetap Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob*

Pengaruh latihan pukulan dengan posisi tetap terhadap hasil pukulan *overhead lob* adalah seorang pengumpan memberikan umpan *shuttlecock* dengan mengarah satu arah kebelakang garis lapangan lawan yang melambung tinggi, dan seorang pemain melakukan pukulan *overhead lob* dalam jumlah tertentu. . Kelebihannya adalah memudahkan dalam hal ketepatan atau pekeanaan, melakukan teknik pukulan yang benar, dan memudahkan berkonsentrasi. Sedangkan kekurangannya adalah penguasaan kelincahan kaki kurang baik dan penguasaan kurang baik karena *shuttlecock* mengarah pada satu tempat saja. Berdasarkan uraian tersebut diduga adanya ketepatan dan

perkenaan saat melakukan pukulan *overhead lob*, sehingga pemain memudahkan melakukan teknik pukulan *overhead lob* dengan benar.

2.1.5.3 Perbedaan Pengaruh Latihan Pukulan dengan Posisi Tetap dan Posisi Berubah Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob*

Teknik dasar bulutangkis memang sangat penting dalam permainan bulutangkis. Apabila ingin menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi, maka harus menguasai teknik dasar serta teknik pukulan bulutangkis dengan benar. Oleh karena itu, hanya dengan bermodal berlatih tekun, disiplin, terarah, dibawah bimbingan pelatih yang berkualifikasi baik, dapat menguasai teknik pukulan dan teknik dasar bermain bulutangkis secara benar pula.

Latihan pukulan dengan posisi berubah dan posisi tetap ini termasuk bentuk latihan dasar dan teknik dasar pukulan bulutangkis, kedua saling mempunyai pengaruh dalam peningkatan melakukan pukulan *overhead lob*. Akan tetapi latihan keduanya ini mempunyai perbedaan gerakan dalam prosesnya, dan keduanya mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Latihan pukulan dengan posisi berubah ini juga mempunyai pengaruh yang besar pada pukulan *overhead lob*, karena pemain melakukan pukulan *overhead lob* dengan menerima *drill shuttlecock* secara berubah-ubah, dan hal itu akan meningkatkan kecepatan gerak, sedangkan latihan pukulan dengan posisi tetap mempunyai pengaruh besar pada pukulan *overhead lob*, pemain melakukan pukulan *overhead lob* dengan menerima *drill shuttlecock* secara mengarah pada satu arah, dan hal itu akan meningkatkan ketepatan sasaran

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat diduga ada perbedaan pengaruh latihan pukulan dengan posisi berubah dan posisi tetap terhadap hasil

pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun Club Gatra Semarang tahun 2016.

2.2 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 1994:257). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- 1) Ada pengaruh latihan pukulan dengan posisi berubah terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun Club Gatra Semarang tahun 2016.
- 2) Ada pengaruh latihan pukulan dengan posisi tetap terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun Club Gatra Semarang tahun 2016.
- 3) Ada perbedaan pengaruh antara latihan pukulan dengan posisi berubah dan posisi tetap terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis usia 11-14 tahun Club Gatra Semarang tahun 2016.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

- 1) Ada latihan pukulan dengan posisi berubah terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis umur 11-14 tahun Club Gatra Semarang tahun 2016.
- 2) Ada pengaruh latihan pukulan dengan posisi tetap terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis umur 11-14 tahun Club Gatra Semarang tahun 2016?
- 3) Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan pukulan dengan posisi berubah dan posisi tetap terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis umur 11-14 tahun Club Gatra Semarang tahun 2016.

5.2 Saran

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

- 1) Kepada pemain sebaiknya dalam meningkatkan pukulan *overhead lob* perlu menerapkan kedua latihan pukulan dengan posisi berubah dan posisi tetap, bahwa mengingat latihan ini selain berpotensi meningkatkan ketepatan dan kelincahan pemain dalam melakukan *overhead lob*, latihan ini juga memberikan efek positif dalam meningkatkan ketrampilan dan kemampuan serang pemain.

- 2) Peneliti yang tertarik melakukan penelitian yang sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai informasi ilmiah dan diharapkan dapat membandingkan metode yang dilakukan dalam penelitian ini dengan metode yang lain agar diperoleh informasi yang tepat.



DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Fakultas Ilmu Keolahragaa. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Uneversitas Negeri Semarang*. Semarang: UNNES Press
- Grice, Tony. 2007. *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Icuk Sugiarto, M. Furqon H., S. Khunto P. 2002. *Total Badminton*. Solo: CV. Setyaki Eka Anugrah.
- PB.P.B.S.I, 2001. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PB.P.B.S.I Jakarta.
- Poole, James. 2008. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya
- Johnson. 1984. *Bimbingan Bermain Bulutangkis*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- Suharsimi Arikunto. Prof. Dr. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: UGM. Tahir Djide, dkk. 2001. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Sutrisno Hadi. 1994. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kepeleatihan.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Herman Subarjah. 2004. *Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral OR, Depdiknas
- Herman Subardjah. 2000. *Bulutangkis*. Semarang: UNNES.
- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka
- M, Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Jakarta: Proyesk pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan