



**PENGARUH LATIHAN PUKULAN *OVERHEAD LOB* DENGAN POLA  
MENGUMPAN DAN POLA BERGANTIAN TERHADAP HASIL  
PUKULAN *OVERHEAD LOB* PADA PEMAIN BULUTANGKIS  
PUTRA USIA 11-13 TAHUN PB. PENDOWO SEMARANG  
TAHUN 2011**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

**Jamaludin Yusuf**

**6301407102**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2011**

## SARI

Jamaludin Yusuf, 2011, **Pengaruh Latihan Pukulan *Overhead Lob* dengan Pola Mengumpan dan Pola Bergantian Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Pada Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun PB. Pendowo Semarang Tahun 2011.**

Permasalahan penelitian ini adalah: 1) Apakah ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan terhadap hasil pukulan *overhead lob*. 2) Apakah ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob*. 3) Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob*. Tujuan penelitian ini untuk 1) mengetahui pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan terhadap hasil pukulan *overhead lob*. 2) mengetahui pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob*. 3) mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob*.

Populasi penelitian ini adalah Pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang yang berjumlah 20 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu pola pukulan *overhead lob* mengumpan dan bergantian sebagai variabel bebas dan hasil pukulan *overhead lob* sebagai variabel terikat. Instrumen penelitian ini menggunakan tes pukulan *lob* (Tohar, 1992:146). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pola M-S. Metode pengumpulan data menggunakan metode tes, Metode analisis data menggunakan metode t-tes rumus pendek dengan taraf signifikansi 5% dengan db  $(N-1) = 2.26$ .

Hasil analisis data diketahui 1) nilai t-tes kelompok kontrol yang di beri latihan pola mengumpan di peroleh  $t_{hitung} = 0,85$ , berarti tidak ada pengaruh. 2) nilai t tes kelompok eksperimen yang diberi latihan pola bergantian diperoleh  $t_{hitung} = 4,14$ , berarti ada pengaruh. 3) Hasil analisis data *post test* kelompok kontrol dan eksperimen diperoleh  $t_{hitung} = 2,94$ , berarti ada pengaruh antara kedua latihan.

Simpulan dari penelitian ini adalah 1) tidak ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan terhadap hasil pukulan *overhead lob*, 2) ada pengaruh pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob*, 3) ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob*. Peneliti mengajukan saran kepada pelatih PB. Pendowo Semarang untuk memberikan latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian karena memberikan pengaruh terhadap hasil pukulan *overhead lob*.

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul Pengaruh Latihan Pukulan *Overhead Lob* dengan Pola Mengumpan dan Bergantian Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Pada Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 Tahun P.B. Pendowo Semarang Tahun 2011, telah disetujui untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 3 Agustus 2011

Semarang, 4 Agustus 2011

Mengetahui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Suratman, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19700203 200501 1 002

Sri Haryono, S.Pd, M.Or.  
NIP. 19691113 199802 1 001

Menyetujui,

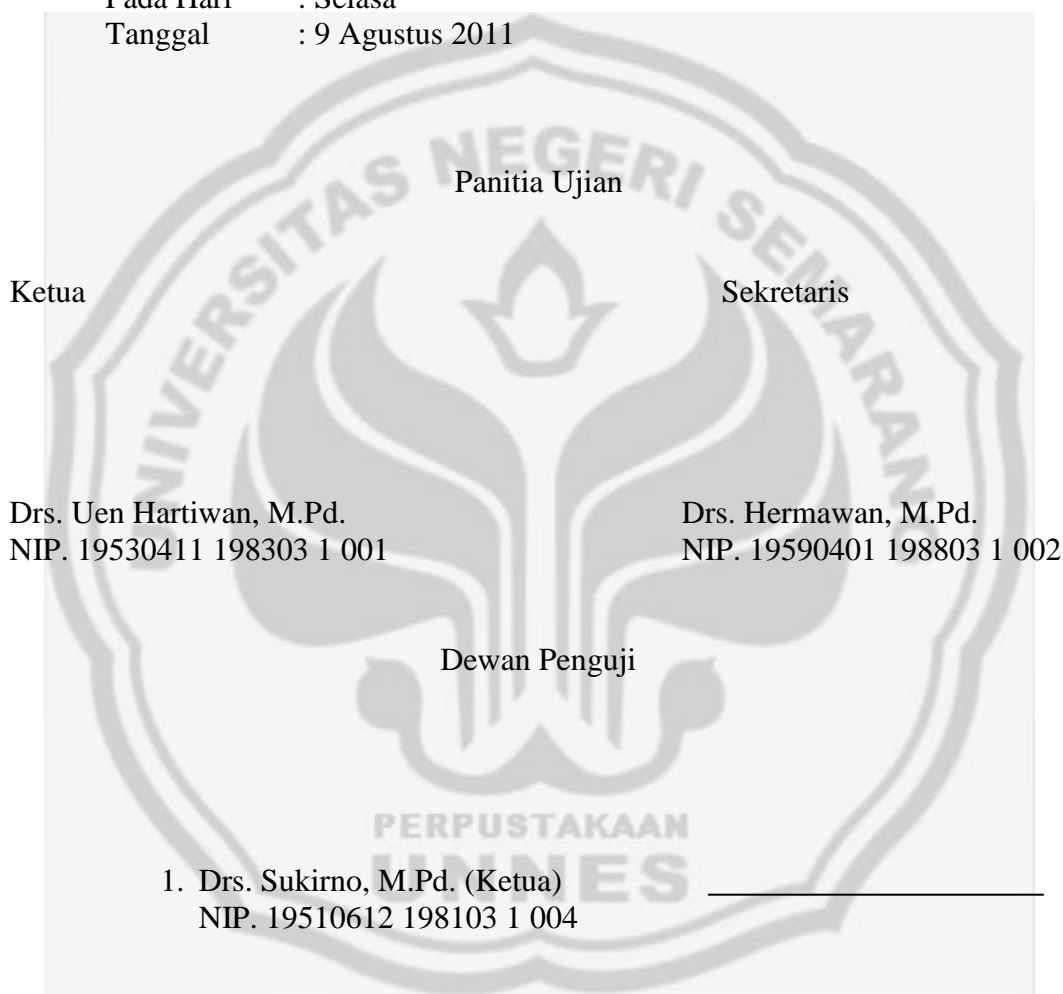
Ketua Jurusan PKLO

Drs. Nasuka, M.Kes  
NIP. 19590916 198511 1 001

## PENGESAHAN

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

Pada Hari : Selasa  
Tanggal : 9 Agustus 2011



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto:**

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

(QS: Al Insyirah: 6 – 8)



### **Persembahan**

Untuk bapak Yusuf, ibu Sri Ambarsari, Kakak Zuhaidah, Rekan-rekan PKLO'07, Rekan-rekan Bulutangkis di FIK UNNES dan Almamater Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Pukulan *Overhead Lob* dengan pola mengumpan dan Pola Bergantian Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Pemain Bulutangkis Putra Usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang Tahun 2011” ini dengan baik.

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, baik dalam penelitian maupun penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih peneliti ucapkan pada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES yang telah memberi kesempatan pula kepada peneliti melaksanakan studi di FIK Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES yang telah memberi petunjuk, arahan, saran serta bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Suratman, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Sri Haryono, S.Pd, M.Or, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah banyak memberikan berbagai ilmu pengetahuan tentang keolahragaan.
7. Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd, selaku Pimpinan PB. Pendowo Semarang yang telah memberikan ijin kepada peneliti guna melaksanakan penelitian.
8. Pemain PB. Pendowo Semarang yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah membantu peneliti, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca dan perkembangan dunia perbulutangkisan.

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SARI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Penegasan Istilah.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 Teknik Dasar Bulutangkis.....	10
2.2 Teknik Pukulan Bulutangkis.....	11
2.3 Pukulan <i>Overhead Lob</i> .....	12
2.4 Metode Latihan Pukulan <i>Overhead Lob</i> .....	18
2.4.1 Latihan Pukulan <i>Overhead Lob</i> dengan Pola Mengumpan.....	20
2.4.2 Latihan Pukulan <i>Overhead Lob</i> dengan Pola Bergantian.....	25
2.5 Kerangka Berfikir.....	30
2.5.1 Metode pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan.....	30
2.5.2 Metode pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian ....	30



2.6 Hipotesis.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	33
3.2 Variabel Penelitian.....	34
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	35
3.4 Instrumen Penelitian.....	36
3.5 Prosedur Penelitian.....	37
3.6 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	41
3.6 Teknik Analisis Data.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.1.1 Deskripsi data.....	46
4.1.2 Hasil Analisis Data.....	47
4.1.2.1. Uji perbedaan hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok kontrol.....	47
4.1.2.2. Uji perbedaan hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok eksperimen.....	48
4.1.2.3. Uji perbedaan hasil peningkatan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.....	49
4.2 Pembahasan.....	50
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	56

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Persiapan perhitungan statistik.....	44
2. Rumus t hitung .....	44
3. Rumus mean perbedaan .....	45
4. Data kemampuan pukulan <i>overhead lob</i> kelompok kontrol dan eksperimen .....	49
5. Hasil uji normalitas data .....	50
6. Uji perbedaan hasil <i>pre-test</i> kelompok eksperimen dan kontrol.....	53
7. Uji perbedaan hasil <i>post-test</i> kelompok eksperimen dan kontrol .....	53
8. Uji perbedaan hasil peningkatan antara kelompok eksperimen dan kontrol .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pegangan raket .....	13
2. Ayunan Lengan Pukulan <i>Overhead Lob</i> .....	14
3. Gerakan Pukulan <i>Overhead Lob</i> .....	15
4. Gerakan Lanjutan Pukulan <i>Overhead Lob</i> .....	16
5. Dua Jenis Pukulan <i>Lob</i> (A) <i>Lob</i> tinggi bersifat mempertahankan diri (B) rendah yang bersifat menyerang.....	17
6. Latihan pola pukulan <i>overhead lob</i> mengumpan dengan separo lapangan lurus .....	21
7. Latihan pola pukulan <i>overhead lob</i> mengumpan dengan separo lapangan silang .....	23
8. Latihan pola pukulan <i>overhead lob</i> mengumpan dengan lapangan penuh	24
9. Latihan pola pukulan <i>overhead lob</i> bergantian dengan separo lapangan lurus .....	26
10. Latihan pola pukulan <i>overhead lob</i> bergantian dengan separo lapangan silang .....	27
11. Latihan pola pukulan <i>overhead lob</i> mengumpan dengan lapangan penuh.....	29
12. Tes pukulan <i>overhead lob</i> .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Penetapan Pembimbing.....	56
2. Penetapan Dosen Pembimbing.....	57
3. Permohonan Ijin Penelitian.....	58
4. Surat Keterangan dari PB. Pendowo.....	59
5. Sertifikat Kalibrasi.....	60
6. Daftar Petugas Penelitian.....	62
7. Daftar Nama Peserta Penelitian.....	63
8. Data tes awal hasil Pukulan <i>Overhead Lob</i> .....	64
9. Daftar hasil tes awal pukulan <i>Overhead Lob</i> PB. Pendowo.....	65
10. Ranking Hasil Tes Awal Pukulan <i>Overhead Lob</i> .....	66
11. Hasil Ranking Tes Awal di Matchkan.....	67
12. Data di <i>matchkan</i> menggunakan Pola M S untuk mengetahui kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	68
13. Hasil Tes Akhir Pukulan <i>Overhead Lob</i> Kel. Kontrol.....	69
14. Hasil Tes Akhir Pukulan <i>Overhead Lob</i> Kel. Eksperimen.....	70
15. Hasil Tes Akhir Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	71
16. Uji perbedaan hasil pre test dan post test dan kelompok kontrol.....	72
17. Uji perbedaan hasil pre test dan post test kelompok eksperimen.....	73
18. Perbedaan hasil peningkatan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	74
19. Tabel nilai-nilai t.....	75
20. Pedoman Tes Pukulan <i>Overhead Lob</i> .....	76
21. Program latihan.....	78
22. Dokumentasi Penelitian.....	84

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang sudah tidak asing lagi di negara kita dan banyak digemari orang, dimana cabang olahraga permainan bulutangkis dapat dimainkan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan dan mulai dari golongan anak-anak bahkan sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Hal ini dapat dilihat dengan adanya lapangan bulutangkis yang hampir ada di setiap daerah, baik daerah perkotaan maupun pedesaan, baik lapangan bulutangkis di dalam dan luar ruangan. Diantara cabang olahraga yang ada, bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer sehingga sampai pelosok desa sekalipun olahraga ini banyak diminati dan dilakukan oleh banyak orang. Hal ini didukung oleh kenyataan bahwa di Indonesia memiliki atlet-atlet bulutangkis yang mampu bersaing ditingkat dunia dan dalam persaingannya tidak kalah bila dibandingkan dengan negara-negara lain.

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang menjadi salah satu jenis olahraga unggulan di Indonesia. Sehingga para penggemar dari olahraga bulutangkis yang mendirikan suatu perkumpulan atau klub 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.

Teknik dasar bulutangkis adalah penguasaan pokok yang harus dikuasai dan dipahami oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis (Tohar, 1992:34). Penguasaan teknik dasar bulutangkis mencakup cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkah kaki (*foot work*) dan pemusatan pikiran. Dalam bulutangkis pula seseorang harus dapat menguasai teknik pukulan. Menurut Tohar (1992:40), teknik pukulan adalah “cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan, misalnya adalah teknik memukul, yaitu teknik *service, dropshot, lob, smash, dan return service*.

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

Dari hasil pengamatan dilapangan terlihat bahwa teknik pukulan *overhead lob* sulit dilakukan oleh pemain bulutangkis tingkat pemula usia 11-13 tahun, karena pemain pemula ini masih dalam taraf perkembangan. Agar berhasil dalam

melakukan pukulan *overhead lob* diperlukan latihan yang teratur dengan memperhatikan teknik memukul yang benar, di dalam pemberian materi latihan di perlukan pendekatan melalui penyampaian materi latihan. Banyak cara untuk menyampaikan materi latihan, dengan penyampaian materi yang baik akan mudah diserap oleh anak, sehingga anak akan lebih cepat menguasai materi yang akan diajarkan oleh pelatih.

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 dengan menggunakan metode pola pukulan.

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

Pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan yaitu jenis pola pukulan yang biasa digunakan dalam latihan biasa, dimana dari salah satu pemain memberikan umpan untuk memukul pukulan *overhead lob*. Pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian yaitu jenis pola pukulan yang biasa digunakan dalam latihan biasa dengan kedua pemain bisa saling memberikan umpan untuk melakukan pukulan *overhead lob* dalam jumlah tertentu. PB Pendowo Semarang merupakan salah satu dari klub-klub bulutangkis yang ada di Semarang yang pemainnya dalam melakukan pukulan *overhead lob* masih tergolong kurang menguasai teknik pukulan *overhead lob* ini, 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.

Dari uraian di atas penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Pukulan *Overhead Lob* dengan Pola Mengumpan dan Pola Bergantian Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Pada Pemain Bulutangkis Putra usia 11-13 Tahun PB. Pendowo Semarang Tahun 2011”.

Adapun alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.1.1 Pukulan *overhead lob* merupakan pukulan yang menguntungkan dan sangat penting bagi pemain baik pola pertahanan maupun penyerangan yaitu



dengan membuat *shuttlecock* menjauh dari lawan dan membuatnya bergerak lebih cepat sehingga membuat lawan kekurangan waktu dan menjadi cepat lelah.

1.1.2 Latihan pukulan *overhead lob* dengan pola pukulan mempunyai pengaruh positif yang dapat menambah kematangan pemain dalam penguasaan pola pukulan *overhead lob* sehingga dapat meningkatkan prestasi.

1.1.3 Latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan pola bergantian merupakan variasi latihan pukulan *overhead lob*, bila dilatih dengan baik maka kedua latihan dapat meningkatkan prestasi.

1.1.4 Belum ada penelitian yang secara khusus membahas tentang perbedaan hasil latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan pola bergantian dalam pola latihan yang sama.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Rumusa masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.2.1. Apakah ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011 ?

1.2.2. Apakah ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011 ?

1.2.3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* bagi pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011 ?

### 1.3. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan tersebut di atas, maka sebagai tujuan penelitian ini adalah untuk:

1.3.1. Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011.

1.3.2. Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011.

1.3.3. Mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh antara latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011.

### 1.4. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran judul skripsi ini agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka penulis memberikan suatu penegasan istilah yaitu:

#### 1.4.1. Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang timbul dari sesuatu (benda, orang dan sebagainya) yang berkuasa atau berkekuatan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2003:849). Pengaruh yang dimaksud dalam dalam penelitian ini adalah yang

mempengaruhi antara latihan pola pukulan *overhead lob* dengan mengumpan dan bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo tahun 2011.

#### 1.4.2. Latihan

“Latihan adalah kegiatan atau aktifitas latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, berencana, dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno Hp, 1984:27). Maksud latihan dalam penelitian ini adalah suatu cara untuk melatih pola pukulan *overhead lob* dengan latihan pola pukulan mengumpan dan bergantian untuk meningkatkan kemampuan dalam menempatkan *shuttlecock* ke sasaran dengan pukulan *overhead lob*, yang mana beban latihannya semakin lama semakin meningkat bagi pemain bulutangkis PB. Pendowo Semarang tahun 2011.

#### 1.4.3. Pukulan *Overhead Lob*

Pukulan *overhead lob* adalah jenis pukulan yang dipukul dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan keatas pada bagian belakang lapangan. (PBSI, 2002:28). Maksud dari pukulan *overhead lob* dalam penelitian ini adalah ini adalah kemampuan pukulan *overhead lob* pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011.

#### 1.4.4. Pola Pukulan

Pola pukulan menurut Tohar (1992:70) adalah “rangkaian pukulan yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik pukulan yang lain dan dilakukan secara

berulang-ulang sehingga menjadi suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara harmonis dan terpadu”.

Maksud dari pola pukulan dalam penelitian ini adalah suatu pukulan yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan teknik pukulan *service lob*, *overhead lob*, *dropshot*, *netting*, dan *underhand lob* serta dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadi suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara harmonis dan terpadu. Pukulan yang diutamakan disini adalah pukulan *overhead lob*.

#### 1.4.5. Mengumpan

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2007:1244) menyatakan bahwa: “mengumpan adalah memikat dengan umpan, mengumpankan, mengumpani, memancing”. Maksud mengumpan dalam penelitian ini adalah didalam latihan pola pukulan salah satu pemain bertugas untuk memberikan umpan dengan pukulan *underhand lob* untuk di pukul dengan pukulan *overhead lob*.

#### 1.4.6. Bergantian

Bergantian adalah saling berganti, silih berganti, bertukar-tukar, bergilir-gilir (KBBI, 2007:334). Maksud bergantian dalam penelitian ini adalah didalam latihan pola pukulan setiap pemain bergantian untuk saling berganti melakukan pukulan *overhead lob* dalam satu pola pukulan.

#### 1.4.7. Pemain

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2007:698) menyatakan bahwa: “pemain adalah orang yang bermain”. Maksud pemain dalam penelitian ini adalah

pemain putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011 yang berjumlah 20 pemain.

#### 1.4.8. Hasil

Poerwodarminto (1988:300) menyatakan bahwa: “Hasil adalah sesuatu yang diadakan (dibuat, dijadikan dsb), akibat, kesudahan (dari pertandingan, ujian dsb)”. Hasil yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sesuatu yang diadakan atau akibat yang ditimbulkan dari latihan pola pukulan mengumpan dan bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis PB Pendowo Semarang tahun 2011.

#### 1.5. Manfaat Penelitian

Informasi hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai :

- 1.5.1. Sumbangan bagi pembina olahraga bulutangkis di Semarang untuk meningkatkan prestasi dengan pemberian variasi latihan pukulan *overhead lob*.
- 1.5.2. Pemikiran dalam mengembangkan teknik pukulan *overhead lob* dalam latihan bulutangkis bagi pelatih PB. Pendowo Semarang tahun 2011.
- 1.5.3. Bahan perbandingan bagi mahasiswa atau peneliti lain yang ingin mengadakan penelitian tentang pukulan *overhead lob* bulutangkis.

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### 2.1. Teknik Dasar Bulutangkis

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

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

## 2.2. Teknik Pukulan Bulutangkis

Apabila ingin menjadi pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi, maka harus menguasai bermacam-macam teknik pukulan dengan benar. Oleh karena itu, hanya dengan bermodal berlatih tekun, disiplin, terarah, dibawah bimbingan pelatih yang berkualifikasi baik, dapat menguasai berbagai teknik pukulan dan teknik dasar bermain bulutangkis secara benar pula.

Namun agar bermain dengan baik maka seorang pemain bulutangkis harus bisa memukul *shuttlecock*, baik dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah *service, lob, dropshot, smash, netting, underhand*, dan *drive* (PB. PBSI, 2001:10). Dari beberapa teknik pukulan tersebut, teknik pukulan

*lob* merupakan teknik pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan maupun penyerangan yang akan digunakan dalam permainan.

Pukulan *lob* yaitu suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh kebelakang garis lapangan (Tohar, 1992 : 47). Apabila pukulan *lob* ini bisa dilatih dengan baik maka akan meningkatkan kemampuan permainan bulutangkis terutama dalam hal ketepatan pukulan. Pukulan *lob* dapat dilakukan baik dari bawah (*underhand lob*) maupun dari atas kepala (*overhead lob*). Pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan maupun penyerangan (Icuk Sugiarto, dkk. 2002:42).

### **2.3. Pukulan *Overhead Lob***

#### **2.3.1 Pengertian Pukulan *Overhead Lob***

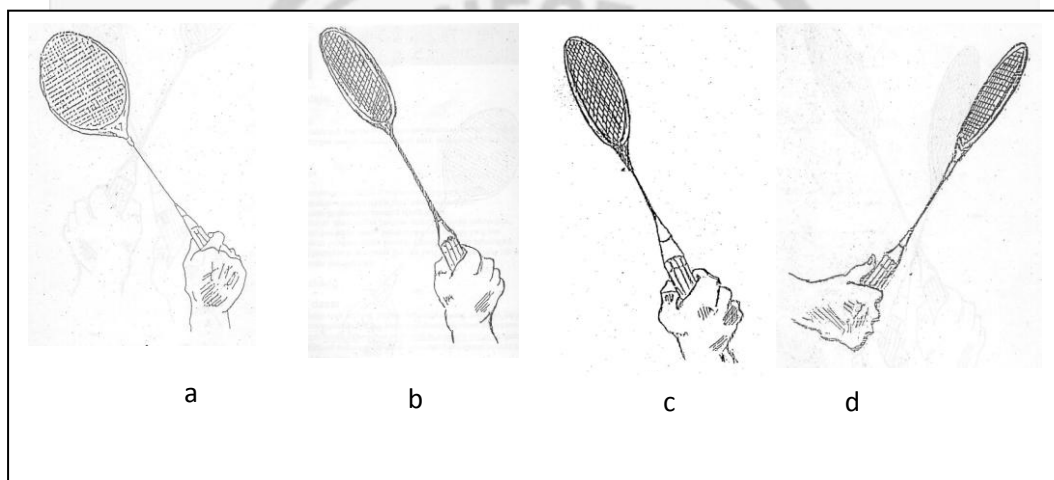
Icuk Sugiarto, dkk (2002:28) mengatakan “Pukulan *overhead lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan maupun penyerangan. Dalam permainan bulutangkis, pukulan yang dilakukan di atas kepala lebih banyak dilakukan. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar pukulan ini harus diperkenalkan lebih awal pada para atlet”. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis merupakan pukulan yang menghasilkan suatu bentuk penerbangan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh kebelakang garis lapangan di daerah lawan.



## 2.3.2 Teknik Pukulan *Overhead Lob*

### 2.3.2.1 Pegangan raket

Pegangan raket ada empat jenis pegangan yang dapat dipakai untuk melakukan pukulan *Overhead Lob*. 1) Pegangan Amerika, 2) Pegangan Inggris, 3) Pegangan gabungan/berjabat tangan, 4) Pegangan *Backhand*.

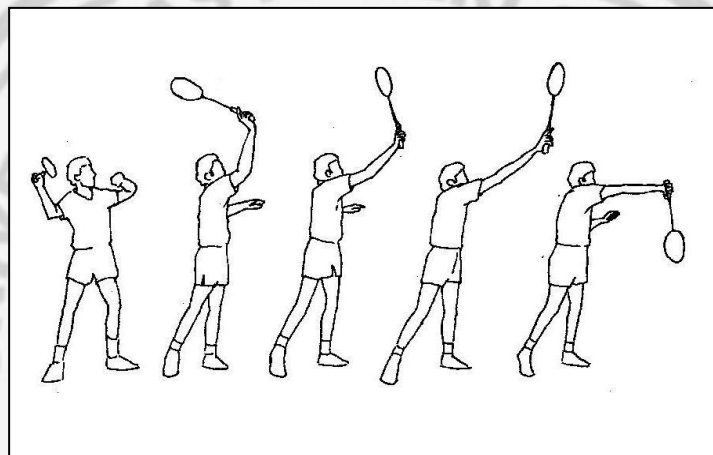


Gambar. 1  
Pegangan raket, a. Amerika, b. Inggris, c. Gabungan, d. *backhand*  
(Sumber: Tohar, 1992:35-38)

### 2.3.2.2 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.

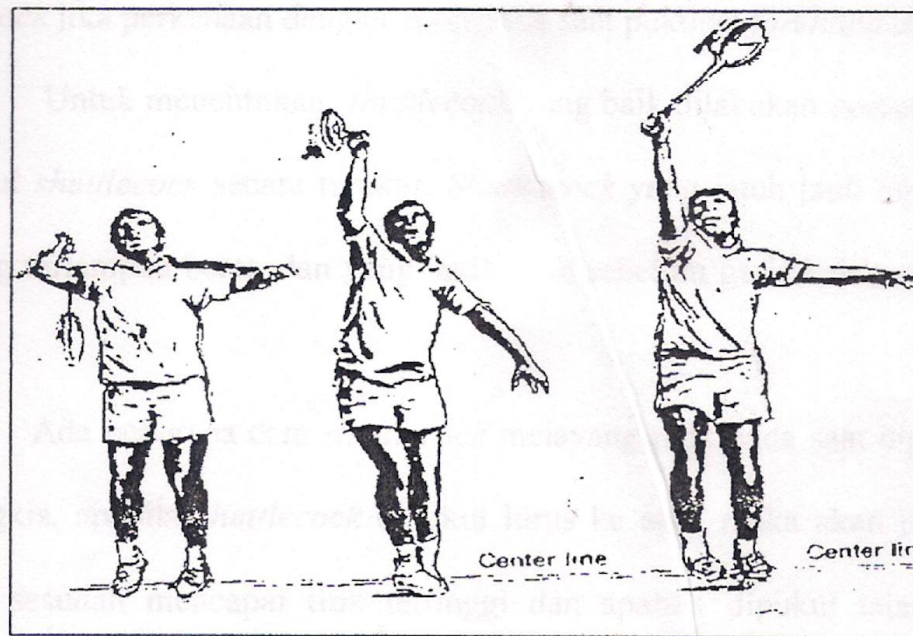


Gambar. 2  
Ayunan lengan pukulan *overhead lob*  
(Sumber: Poole, J., 2008:30)

### 2.3.2.3 Perkenaan saat memukul *shuttlecock*

Perkenaan *shuttlecock* dengan daun raket akan tercipta suatu bentuk pukulan yang bermacam-macam, salah satunya adalah pukulan *overhead lob*. Arah *shuttlecock* yang dipukul ditentukan saat perkenaan *shuttlecock* dengan daun raket. 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.



Gambar. 3  
Gerakan pukulan *overhead lob*  
(Sumber: Johnson, 1984:87)

#### 2.3.2.4 Gerakan lanjutan

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.



Gambar. 4  
Gerakan lanjutan pukulan *overhead lob*  
(Sumber: Grice, T., 2007:43)

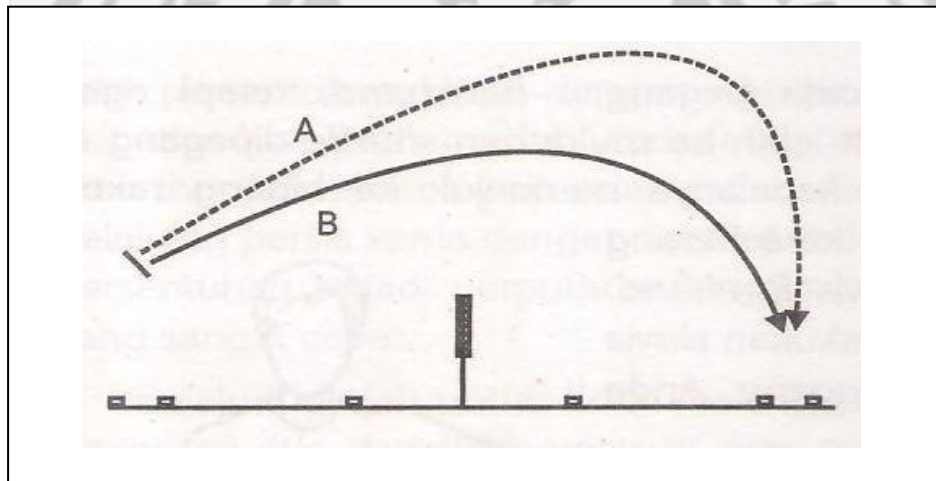
Urutan gerakan lanjutan dimulai dari Gerakan tangan yang memegang raket berakhir dengan telapak tangan menghadap luar, gerakan raket berakhir di bawah lurus dengan gerakan bola, silangkan raket pada posisi tubuh yang berlawanan, ayunan kaki yang belakang dengan gerakan seperti gunting dan teruskan pemindahan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

#### 2.3.2.5 Arah penerbangan *shuttlecock*

*Shuttlecock* adalah benda pasif yang dipengaruhi oleh suatu tenaga. Di dalam permainan bulutangkis untuk dapat bermain dengan baik pemain harus mengenal “karakter bola”, yang dimaksud karakter disini adalah tingkah laku *shuttlecock* jika perkenaan dengan raket pada saat pukulan *overhead lob*. Untuk menentukan *shuttlecock* yang baik dilakukan percobaan dengan memukul

*shuttlecock* secara terukur. *Shuttlecock* yang jatuh jauh melewati garis belakang terlampaui berat, dan yang jatuh sebelum garis belakang terlampaui ringan.

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



Gambar. 5

Dua jenis pukulan *lob* (A) *lob* tinggi yang bersifat mempertahankan diri  
(B) *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. Tujuan pukulan ini untuk mendesak posisi lawan agar posisi lawan yang stabil bisa dirubah menjadi *out position* atau posisi yang kacau agar dalam serangan selanjutnya dapat menerobos pertahanan lawan.

## 2.4 Metode Latihan Pukulan *Overhead Lob*

Cara melakukan pukulan *overhead lob* dengan menggerakkan *shuttlecock* kearah belakang dengan ketinggiannya 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 mengembalikan posisi yang baik. Pukulan *overhead lob* ini dapat diarahkan baik secara lurus maupun secara silang. Untuk kedua cara melakukan pukulan melambung ini yang diutamakan adalah mengenai kedalaman dari jatuhnya *shuttlecock*. Hasil pukulan *overhead lob* yang terlalu tanggung penerbangannya berarti menjadi umpan bagi lawan dan mudah untuk dimatikan. Pengajaran bagi para pemain untuk melakukan pukulan *lob* diusahakan memberikan kesempatan untuk melakukan pukulan ini sebanyak-banyaknya dan diarahkan untuk melakukan pukulan secara keras melambung ke belakang.

Cara melakukan pengajaran ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menggunakan setengah lapangan dan menggunakan satu lapangan penuh. Tujuan memberikan pengajaran pukulan *lob* yang dilakukan pada setengah lapangan: untuk memperbanyak kesempatan melakukan pukulan *lob* untuk penguasaan cara melakukan pukulan *lob* atau agar dapat dikuasai dengan baik. Sedang yang diberikan pada satu lapangan penuh berarti untuk menguasai cara memukul dengan mengarahkan *shuttlecock* kesudut-sudut belakang lapangan baik sebelah kanan maupun kiri. Selain itu pukulan *lob* yang diberikan sudah ada kombinasi pengarahannya yaitu melakukan pukulan-pukulan tersebut dengan pukulan lurus sedang yang lain melakukan secara menyilang. Penekanan pengajaran ini yang diutamakan adalah cara menempatkan sasaran pukulan *lob* itu dan kedalaman jatuhnya *shuttlecock*. pengajaran ini hendaknya dilakukan secara berulang-ulang dan membutuhkan kesabaran serta keuletan untuk melakukan pukulan ini karena cara melakukan pukulan *lob* ini sangat membosankan.

Pertama-tama seorang pemain memberi umpan dan pemain lain melakukan pukulan *overhead lob* dengan ketentuan tangan yang memegang raket lengannya diluruskan ke atas. Pada saat *shuttlecock* diatas kepala, raket diayunkan untuk memukul *shuttlecock* hanya dengan pergelangan tangan dan tenaga, gerakan lengan hanya mengikuti ayunan saja, pukulan yang dilakukan dengan mencambuk pergelangan tangan diarahkan dengan hentakan ke atas, tinggi dan panjang kebelakang daerah lawan. Pengajaran secara praktis terhadap pukulan ini janganlah memperhatikan tinggi dan jauhnya bola tetapi perlu perhatikan adalah menanamkan perasaan gerak bagi pemain mengenai perkenaan raket dengan bola

yang tepat, setelah cara itu dikuasai barulah mengarahkan tinggi kebelakang. Latihan taraf permulaan tidak perlu diperhatikan mengenai tinggi hasil pukulan tersebut. Tetapi yang diperhatikan banyaknya atau frekuensi pukulan.

Salah satu bentuk latihan pukulan *overhead lob* adalah dengan pola pukulan. Menurut Tohar (1992:70), “pola pukulan adalah pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik pukulan yang lain dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadi suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara harmonis dan terpadu”.

Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan (Tohar, 1992:40). Macam-macam teknik pukulan dalam bulutangkis ada enam yaitu pukulan *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *drive* dan *return service*. Pukulan-pukulan yang dirangkai dalam pola pukulan *overhead lob* dengan mengumpan dan bergantian adalah pukulan *service lob*, *overhead lob*, *dropshot*, *netting* dan *underhand lob*. Pukulan yang diutamakan dalam pukulan ini adalah pukulan *overhead lob* sedangkan yang lain merupakan pukulan pendukung.

#### 2.4.1 Latihan Pukulan *Overhead Lob* dengan Pola Mengumpan

Pola pukulan *overhead lob* dengan mengumpan yaitu jenis pola pukulan yang biasa digunakan dalam latihan biasa, akan tetapi salah satu pemain saja yang diperbolehkan melakukan pukulan *overhead lob* dalam jumlah tertentu, setelah itu bergantian pemain satunya yang melakukan pukulan *overhead lob*. Latihan

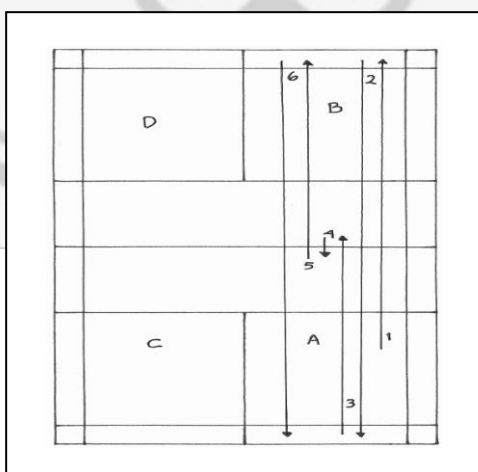


pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan ini merupakan salah satu bentuk latihan pukulan *overhead lob* dengan merangkai atau menggabungkan berbagai teknik pukulan lainnya menjadi suatu bentuk latihan. Adapun macam-macam pukulan yang dirangkai menjadi pola pukulan adalah pukulan *service lob*, *overhead lob*, *dropshot*, *netting*, dan *underhand lob*.

#### 2.4.1.1 Jenis latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan.

##### 2.4.1.1.1 Latihan pukulan *overhead lob* pola mengumpan dengan arah lurus menggunakan setengah lapangan.

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



Gambar. 6  
Latihan pola pukulan *overhead lob* dengan mengumpan menggunakan setengah lapangan lurus

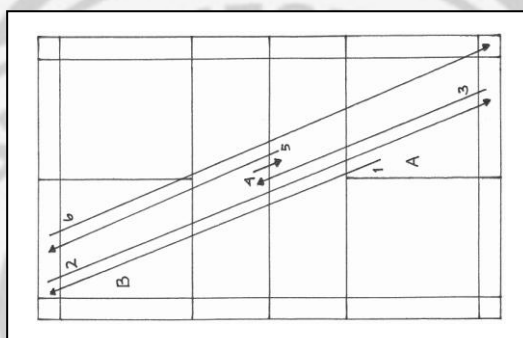
Keterangan :

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

Seperti pelaksanaan latihan pada gambar 6 dapat dijelaskan sebagai berikut: satu lapangan diisi oleh dua pasang pemain yang saling berhadapan secara vertikal (A dan B, C dan D). Latihan dimulai oleh pemain A dengan melakukan pukulan *service lob* lurus ke daerah pemain B. Pemain B menyambut melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus. Pemain A mengembalikan *dropshot* lurus. Pemain B melakukan pengembalian dengan *netting* lurus. Pemain A mengembalikan *underhand lob* lurus dan pemain B melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus lagi dan seterusnya. Jumlah repetisi, set dan waktu istirahat disesuaikan dengan program latihan. Begitu juga dengan pasangan C dan D. Pemain C melakukan *service lob* ke daerah pemain D. Dan pemain D mengembalikan dengan *overhead lob*. Pemain C mengembalikan *dropshot* lurus. Pemain D melakukan pengembalian dengan *netting* lurus. Pemain C mengembalikan *underhand lob* lurus dan pemain D melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus lagi dan seterusnya. Jumlah repetisi, set dan waktu istirahat disesuaikan dengan program latihan.

#### 2.4.1.1.2 Latihan pukulan *overhead lob* pola mengumpan dengan arah silang menggunakan setengah lapangan.

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



Gambar. 7

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

Keterangan :

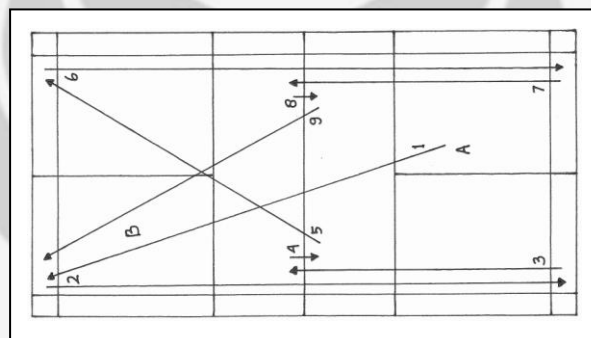
1. A service *lob* silang.
2. B *overhead lob* silang.
3. A *dropshot* silang.
4. B *netting* silang
5. A *underhand lob* silang.
6. B *overhead lob* silang.
7. Dan kembali ke nomor 3.

Seperti pelaksanaan latihan pada gambar 7 dapat dijelaskan sebagai berikut: satu lapangan diisi oleh satu pasang pemain yang saling berhadapan secara diagonal (A dan B). Latihan dimulai oleh pemain A dengan melakukan pukulan service *lob* silang ke daerah pemain B. Pemain B melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* silang. Pemain A mengembalikan *dropshot* silang. Pemain B melakukan pengembalian dengan *netting* silang. Pemain A mengembalikan *underhand lob* silang dan pemain B melakukan

pengembalian dengan pukulan *overhead lob* silang lagi dan seterusnya. Jumlah repetisi, set dan waktu istirahat disesuaikan dengan program latihan.

#### 2.4.1.1.3 Latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan menggunakan lapangan penuh.

Tujuan memberikan latihan pukulan *overhead lob* yang dilakukan pada lapangan penuh adalah untuk menguasai cara memukul dengan mengarahkan *shuttlecock* ke sudut-sudut belakang lapangan baik sebelah kanan maupun kiri (Tohar, 1992:48).



Gambar. 8  
Latihan pola pukulan *overhead lob* dengan mengumpan menggunakan lapangan penuh

Keterangan :

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

Seperti pelaksanaan latihan pada gambar 8 dapat dijelaskan sebagai berikut : satu lapangan diisi oleh satu pasang pemain yang saling berhadapan secara diagonal (A dan B). Latihan dimulai oleh pemain A dengan melakukan

pukulan *service lob* silang ke daerah pemain B. Pemain B melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus. Pemain A mengembalikan *dropshot* lurus. Pemain B mengembalikan dengan *netting* lurus. Pemain A mengembalikan *underhand lob* silang lagi dan seterusnya. Jumlah repetisi, set dan waktu istirahat disesuaikan program latihan.

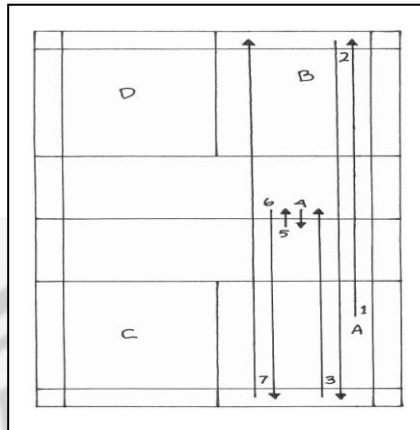
#### 2.4.2 Latihan Pukulan *Overhead Lob* dengan Pola Bergantian

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

##### 2.4.2.1 Jenis latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian.

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

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



Gambar. 9

Latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan lurus

Keterangan :

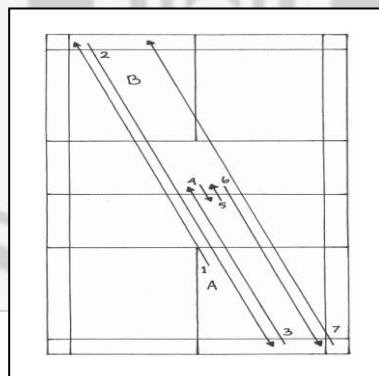
1. A service *lob* lurus
2. B *overhead lob* lurus
3. A *dropshot* lurus
4. B *netting* lurus
5. A *netting* lurus
6. B *underhand lob* lurus
7. A *overhead lob* lurus dan seterusnya.

Seperti pelaksanaan latihan pada gambar 9 dapat dijelaskan sebagai berikut : satu lapangan diisi oleh dua pasang pemain yang saling berhadapan secara vertikal (A dan B, C dan D). Latihan dimulai oleh pemain A dengan melakukan pukulan *service lob* lurus ke daerah pemain B. Pemain B melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus. Pemain A mengembalikan *dropshot* lurus. Pemain B melakukan pengembalian dengan *netting* lurus kemudian pemain A juga mengembalikan dengan *netting* lurus. Pemain B mengembalikan *underhand lob* lurus dan pemain A melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus dan seterusnya. Jumlah repetisi, set dan waktu istirahat disesuaikan dengan program latihan. Begitu juga dengan pasangan C dan

D. Pemain C melakukan *service lob* ke daerah pemain D. Dan pemain D mengembalikan dengan *overhead lob*. Pemain C mengembalikan *dropshot* lurus. Pemain D melakukan pengembalian dengan *netting* lurus kemudian pemain C juga mengembalikan dengan *netting* lurus. Pemain D mengembalikan *underhand lob* lurus dan pemain C melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus dan seterusnya. Jumlah repetisi, set dan waktu istirahat disesuaikan dengan program latihan.

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

Tujuan memberikan latihan pola pukulan *overhead lob* bergantian yang dilakukan pada setengah lapangan silang adalah untuk meningkatkan penguasaan melakukan pukulan *overhead lob* ke arah sudut-sudut belakang lapangan lawan.



Gambar. 10

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

Keterangan :

1. A *service lob* silang.
2. B *overhead lob* silang.
3. A *dropshot* silang.
4. B *netting* silang

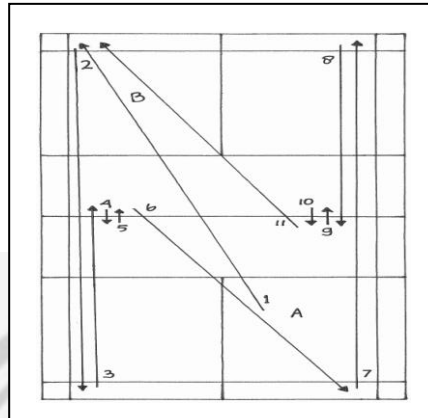
5. A *netting* silang.
6. B *underhand lob* silang.
7. A *overhead lob* silang dan seterusnya.

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

#### 2.4.2.1.3 Latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian menggunakan lapangan penuh.

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





Gambar. 11  
Latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian  
menggunakan lapangan penuh.

Keterangan :

1. A service *lob* silang
2. B *overhead lob* lurus
3. A *dropshot* lurus
4. B *netting* lurus
5. A *netting* lurus
6. B *underhand lob* silang
7. A *overhead lob* lurus
8. B *dropshot* lurus.
9. A *netting* lurus
10. B *netting* lurus
11. A *underhand lob* silang dan seterusnya.

Pelaksanaan latihan pada gambar 11 dapat dijelaskan sebagai berikut: satu lapangan diisi oleh satu pasang pemain yang saling berhadapan secara diagonal (A dan B). Latihan dimulai oleh pemain A dengan melakukan pukulan *service lob* silang ke daerah pemain B. Pemain B melakukan pengembalian dengan pukulan *overhead lob* lurus. Pemain A mengembalikan *dropshot* lurus. Pemain B mengembalikan dengan *netting* lurus kemudian pemain A juga mengembalikan dengan *netting* lurus. Pemain B mengembalikan *underhand lob* silang dan seterusnya. Jumlah repetisi, set dan waktu istirahat disesuaikan dengan program latihan.

## 2.5 Kerangka Berfikir.

### 2.5.1 Metode Pukulan *Overhead Lob* dengan Pola Mengumpan.

Latihan pola pukulan *overhead lob* dengan mengumpan adalah jenis pola pukulan yang biasa digunakan dalam latihan biasa, akan tetapi salah satu pemain saja yang diperbolehkan melakukan pukulan *overhead lob* dalam jumlah tertentu, setelah itu bergantian pemain satunya yang melakukan pukulan *overhead lob*. Kelebihan dari latihan ini adalah latihan pola mengumpan bisa menambah peningkatan teknik pukulan dan kondisi fisik karena waktu latihan relatif lebih lama, bilamana terjadi kesalahan bisa langsung diperbaiki karena bisa langsung mendapat suplai umpan lagi dan penguasaan teknik pukulan *overhead lob* lebih terjaga. Sedangkan kekurangannya adalah didalam latihan tidak bisa langsung melakukan pukulan *overhead lob* karena harus melakukannya setengah terlebih dahulu dan waktu latihan relatif lebih lama karena harus saling bergantian terlebih dahulu, hanya bisa melakukan pukulan *overhead lob* dari jenis pukulan *lob* bertahan karena *shuttlecock* pengumpan berasal dari pukulan *underhand lob*.

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

### 2.5.2 Metode Pukulan *Overhead Lob* dengan Pola Bergantian.

Latihan pola pukulan *overhead lob* dengan bergantian adalah jenis pola pukulan yang biasa digunakan dalam latihan biasa, dimana dari kedua pemain bisa

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

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

## 2.6 Hipotesis

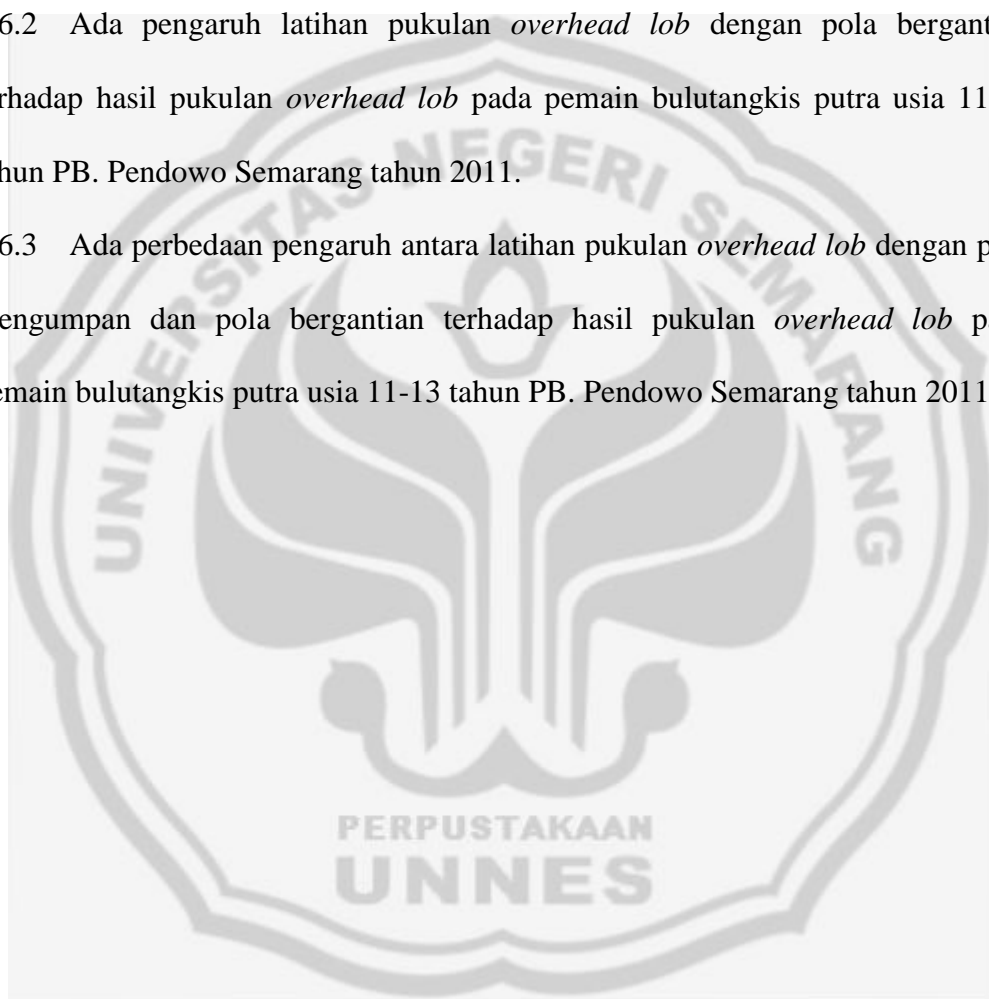
Menurut Suharsimi Arikunto (2006:71) mengatakan bahwa “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”.

Sesuai dengan permasalahannya, berdasarkan uraian kelebihan dan kekurangan dari latihan pola pukulan *overhead lob* dengan mengumpan dan bergantian. Maka penulis mengambil hipotesis yang masih akan diuji kebenarannya sebagai berikut:

2.6.1 Ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011.

2.6.2 Ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011.

2.6.3 Ada perbedaan pengaruh antara latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Jenis dan Desain Penelitian**

Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Berbobot tidaknya sebuah penelitian tergantung dari pertanggungjawaban metodologi penelitian. Penggunaan metodologi dalam penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian agar diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari masing-masing latihan pola pukulan *overhead lob*, yaitu latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan bergantian, serta untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kedua latihan tersebut terhadap hasil pukulan *overhead lob*. Atas dasar tersebut maka metode eksperimen dipandang sebagai metode yang tepat dalam penelitian ini.

Suharsimi Arikunto (2006:3), mengatakan “Metode eksperimen yaitu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu”. Metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang sebut latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan.

Selanjutnya dengan memperhatikan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dasar menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal dan diakhiri tes akhir untuk menguji kebenaran. Seperti yang dikatakan oleh Sutrisno Hadi (2004:465). Mengemukakan bahwa “salah satu tugas yang penting dalam riset ilmiah adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat diantara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu”.

### **3.2. Variabel Penelitian**

Yang dimaksud variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:118). Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

3.3.1. Variabel bebas yang terdiri dari:

3.3.1.1. Latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011.

3.3.1.2. Latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011.

3.3.2. Variabel terikat yaitu hasil pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis pada pemain putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Tahun 2011.

### **3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel**

#### **3.3.1. Populasi**

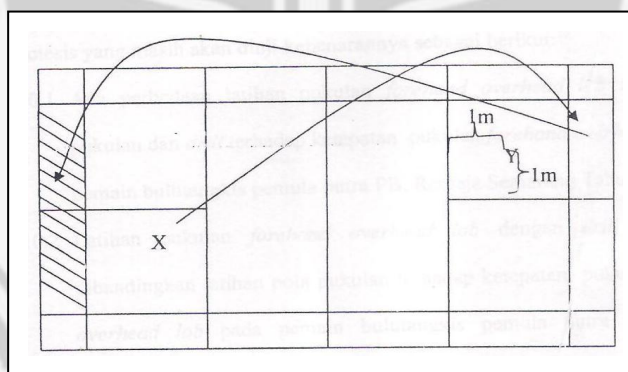
Seperti yang dikatakan Sutrisno Hadi (2004:182), "seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut populasi atau *universum*. Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama". Dari pengertian tersebut maka populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain bulutangkis pemula putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011 yang berjumlah 20 pemain.

#### **3.3.2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Menurut Sutrisno Hadi (2004:182) Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi. Sampel pada dasarnya ditentukan oleh peneliti sendiri berdasarkan pertimbangan, tujuan, hipotesis, metode, dan instrumen penelitian disamping pertimbangan waktu, tenaga dan biaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu individu dalam populasi dijadikan sampel. Sampel yang akan digunakan adalah semua pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011 yang berjumlah 20 pemain.

### 3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecakapan pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis yang disusun oleh French dikutip oleh Tohar. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0.69 dan reliabilitas 0.90. Tes ini digunakan untuk mengukur dan mengetahui kemampuan melakukan pukulan *overhead lob*. Menurut Tohar (1992:146), “sasaran pukulan *overhead lob* adalah daerah *back boundry* seberang lapangan yaitu sepanjang garis batas servis permainan ganda dan garis batas belakang lapangan permainan tunggal dengan garis batas tepi sebelah kanan dan garis batas tepi sebelah kiri permainan tunggal”. (pedoman instrumen dilampiran 27)



X = Pengumpan

Y = Testee

Gambar 12. Tes pukulan *overhead lob*

(Sumber: Tohar, 1992:146)



### 3.5. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan prosedur penelitian yang dibagi dalam beberapa tahap penelitian diantaranya:

#### 3.5.1. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian ini meliputi persiapan administrasi dan perijinan. Langkah-langkah yang ditempuh adalah mengajukan tema skripsi ke ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Setelah tema disetujui dan turun surat penetapan Dosen Pembimbing, yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan melalui Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang sudah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing.

Penulis mengajukan surat ijin penelitian ke PB. Pendowo Semarang dengan surat pengantar dari FIK UNNES Semarang, yang akhirnya disetujui oleh pimpinan klub tersebut. Setelah perjanjian selesai, penulis mempersiapkan peminjaman sampel, tempat dan peralatan penelitian. Tempat yang digunakan adalah GOR Bulutangkis MUGAS / TRI LOMBA JUANG dan peralatan yang digunakan untuk penelitian agar memenuhi syarat adalah:

- 1) Lapangan bulutangkis 2 buah
- 2) Jaring/net bulutangkis 2 buah
- 3) Raket bulutangkis untuk masing-masing anak coba
- 4) Shuttlecock 3 slop merk SuperMax

Sebelum penelitian berlangsung para petugas diberi petunjuk cara pelaksanaan tes, sehingga penelitian berjalan lancar. Untuk petugas, alat serta

perlengkapan yang dipakai dari tes awal sampai dengan tes akhir adalah sama. Hal ini untuk menjaga hasil penelitian.

### 3.5.2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 3 Mei 2011 sampai dengan tanggal 14 Juni 2011, pelaksanaan penelitian dibagi menjadi 3 tahap, yaitu:

#### 1) Pelaksanaan Tes Awal

Pelaksanaan tes awal dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2011, mulai pukul 16.30 WIB sampai selesai, yang bertempat di GOR MUGAS Semarang.

Sebelum tes awal dimulai, anak coba (*testee*) diberi penjelasan terlebih dahulu tentang petunjuk melakukan pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis yang disusun Tohar,dkk. Setelah semua jelas kemudian tes awal dimulai. Adapun langkah-langkah pelaksanaan tes awal adalah sebagai berikut;

Setiap anak coba (*testee*) dipanggil satu persatu menurut daftar nama yang telah disusun dari no 1-20, kemudian anak coba yang dipanggil memasuki lapangan bulutangkis dan siap untuk melakukan pukulan *overhead lob*. Setelah pengumpan, pencatat nilai dan pengawas garis siap maka anak coba dapat melakukan pukulan *overhead lob* terhadap *shuttlecock* yang diumpan lambung oleh pengumpan. Pelaksanaan tes pukulan *overhead lob* yang disusun oleh Tohar,dkk. Setiap anak coba (*testee*) melakukan pukulan *lob*, petugas mencatat nilai yang diperoleh sesuai dengan jatuhnya *shuttlecock* di daerah sasaran pukulan *overhead lob* ke dalam tabel *pre-test*.

Tujuan dari pelaksanaan tes awal adalah untuk mengetahui kemampuan anak coba sebelum mendapat perlakuan dari peneliti serta untuk memasang-

masangkan mereka secara *ordinal pairing*, yaitu anak coba yang hasil tes awalnya hampir sama kemudian dipasangkan, sehingga peneliti dapat membagi mereka kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan kedua kelompok berangkat dari titik kemampuan yang sama.

## 2) Pelaksanaan Program Latihan

Setelah sampel dipisahkan kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, selanjutnya kelompok eksperimen diberi latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian dan kelompok kontrol diberi latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpaan.

Dalam prinsipnya latihan dalam penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan pukulan *overhead lob*. Agar memperoleh hasil yang bermanfaat latihan memerlukan jangka waktu tertentu. Dalam penelitian ini penulis menetapkan frekuensi latihan untuk 1 minggu sebanyak 3 kali latihan, yaitu pada hari selasa, Kamis dan jumat.

Pemberian latihan dalam penelitian ini adalah makin lama makin berat atau meningkat untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam latihan ini kenaikan beban dilakukan setiap tiga kali latihan, yaitu dengan menambah jumlah set. Hal ini didasarkan pada pendapat Tohar (1992:112), mengatakan yang dimaksud dengan program latihan adalah suatu proses kerja yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan dan makin lama jumlah beban yang diberikan makin bertambah. Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini penulis menetapkan waktu latihan sebanyak 16 kali pertemuan ditambah dua kali tes yaitu tes awal dan tes akhir.

Pemberian latihan pukulan *lob* dimulai pada tanggal 5 Mei 2011 sampai tanggal 10 Juni 2011, latihan diadakan setiap hari Selasa pukul 16.00 sampai dengan 19.00 WIB, sedangkan untuk hari Rabu dan Jumat dimulai pada pukul 17.00 sampai dengan pukul 21.00 WIB. Materi latihan yang diberikan antara lain:

a. Pemanasan (*warming up*)

Pemanasan sangat perlu diberikan untuk menyiapkan kondisi fisik sebelum melakukan latihan inti. Pemanasan dalam penelitian ini meliputi: lari keliling lapangan dan *shadow*.

b. Latihan Inti

Dalam penelitian ini telah terbentuk dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen melakukan latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian dan kelompok kontrol melakukan latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan. Tujuan dari latihan pukulan *overhead lob* ini adalah untuk meningkatkan hasil pukulan *overhead lob*.

c. Penenangan (*cooling down*)

Pada tahap penenangan bertujuan untuk memulihkan kondisi tubuh pada keadaan semula atau sebelum latihan, sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur. Selain itu pada tahap penenangan ini juga diadakan koreksi terhadap kekurangan-kekurangan yang terjadi selama latihan. Koreksi diadakan secara keseluruhan terhadap anak coba.

3) Tes Akhir

Setelah anak coba menjalankan latihan sebanyak 16 kali pertemuan, maka pada tanggal 14 Juni 2011, diadakan tes akhir yang bertujuan untuk mengetahui

hasil latihan yang dicapai anak coba dari tiap-tiap kelompok setelah melaksanakan program latihan. Adapun pelaksanaan tes akhir adalah sama dengan pelaksanaan tes awal yaitu untuk mengukur ketepatan pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis.

### **3.6. Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian**

Dalam suatu penelitian seseorang berusaha memperkecil adanya pengaruh-pengaruh yang dapat merugikan dan menyalahkan hasil penelitian, maka faktor yang dapat mempengaruhi penelitian beserta usaha-usaha untuk menghindarinya adalah sebagai berikut :

#### **3.6.1. Faktor kesungguhan hati**

Kesungguhan hati dalam melakukan latihan tiap sampel tidak sama. Untuk itu penulis berusaha agar anak coba bersungguh-sungguh didalam melakukan penelitian. Upaya tersebut yaitu: pelatih memberikan penjelasan mengenai eksperimen dan pengarahan untuk menjaga agar kegiatan diluar penelitian dapat dikendalikan, serta bersama mengawasi dalam latihan secara ketat.

#### **3.6.2. Faktor kegiatan anak coba diluar penelitian.**

Kegiatan anak coba yang dilakukan diluar ruangan sangat sulit untuk diketahui. Untuk itu anak coba dianjurkan untuk tidak melakukan kegiatan yang sama dengan kegiatan penelitian. Hal ini untuk menghindari kegiatan latihan yang berbeda dari anak coba yang nantinya akan bisa mempengaruhi hasil latihan.

### 3.6.3. Faktor alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini diupayakan selengkap mungkin dan persiapan sebelum latihan dimulai. Hal ini dapat menunjang jalannya penelitian, namun demikian masih terjadi pula kekurangan-kekurangan.

### 3.6.4. Faktor pemberian latihan

Faktor ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam pencapaian hasil yang maksimal, sehingga untuk menerangkan pada anak coba harus tegas dan jelas, tahap demi tahap dan selalu memberikan contoh agar anak dapat meniru dengan benar, sehingga bisa meningkatkan prestasi.

### 3.6.5. Faktor kebosanan

Karena latihan yang diberikan hanya latihan pukulan *overhead lob* saja, hal ini jelas menimbulkan kebosanan. Untuk itu dalam mengatasinya dengan memberikan latihan dan pemanasan secara bervariasi dengan gerakan yang menarik asal tidak berlebihan didalam pemberian latihan.

### 3.6.6. Faktor anak coba

Masing-masing anak coba mempunyai kemampuan berbeda dalam hal menangkap atau menerima penjelasan dalam demonstrasi yang dilakukan oleh pelatih, sehingga kemungkinan melakukan kesalahan dalam latihan masih ada. Oleh karena itu peneliti selalu mengadakan pengawasan dan korelasi secara keseluruhan setelah melakukan kegiatan latihan.

### 3.6.7. Faktor petugas pembantu penelitian

Data adalah catatan penting yang akan dijadikan acuan dalam penelitian. Oleh sebab itu untuk mengantisipasi kesalahan pencatatan data petugas atau pelatih, asisten pelatih, serta peneliti diberi pengarahan terlebih dahulu sebelum berjalannya penelitian. Hal ini untuk menghindari kesalahan pencatatan data yang bisa berakibat salah dalam menganalisa data.

### 3.7. Teknik Analisis Data

Sutrisno Hadi (2004:514), berpendapat analisa terhadap hasil eksperimen yang didasarkan atas *Subject Matching* selalu menggunakan rumus t tes pada *Correlated Samples*. Untuk menyelesaikan masalah ini, ada dua rumus yang tersedia. Kedua rumus itu adalah rumus panjang (*Long Method*) dan rumus pendek (*Short Method*). Karena menggunakan rumus panjang maupun rumus pendek akan diperoleh hasil yang sama (didapat nilai t yang sama), maka pada pengolahan data ini penulis menggunakan rumus t tes rumus pendek dengan pertimbangan rumus ini lebih singkat dan sederhana. Alasan bahwa data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang berupa angka-angka.

Untuk menjabarkan data hasil tes akhir kedalam rumus diperlukan tabel persiapan, seperti tabel berikut ini:

Tabel 1.  
Persiapan Perhitungan Statistik

No	Pasangan subjek	X <sub>k</sub>	X <sub>e</sub>	D (X <sub>k</sub> - X <sub>e</sub> )	d (D - MD)	d <sup>2</sup>
1 s.d 10						
		Σ X <sub>k</sub>	Σ X <sub>e</sub>	Σ D	Σ d	Σ d <sup>2</sup>

Keterangan :

X<sub>k</sub> = Nilai Group Kontrol

X<sub>e</sub> = Nilai Group Eksperimen

D = Perbedaan dari tiap-tiap pasangan

d<sup>2</sup> = Deviasi perbedaan

Σ d<sup>2</sup> = Kuadrat Deviasi

(Sutrisno Hadi, 2004:228)

Selanjutnya dari data yang diperoleh dari tes akhir pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis yang merupakan sumber data pokok dalam penelitian diolah dalam tabel perhitungan statistik. Langkah berikutnya setelah data tersusun dalam tabel adalah melakukan perhitungan sebagai langkah untuk mengolah data maka digunakan rumus *west* yaitu :

Tabel 2.  
Rumus t<sub>hitung</sub>

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

MD = mean difference

Σd<sup>2</sup> = jumlah deviasi dari mean perbedaan

N = jumlah subjek



untuk memasukkan data kedalam tes tersebut harus diketahui terlebih dahulu nilai dari mean perbedaan (MD) yang dicari dengan rumus:

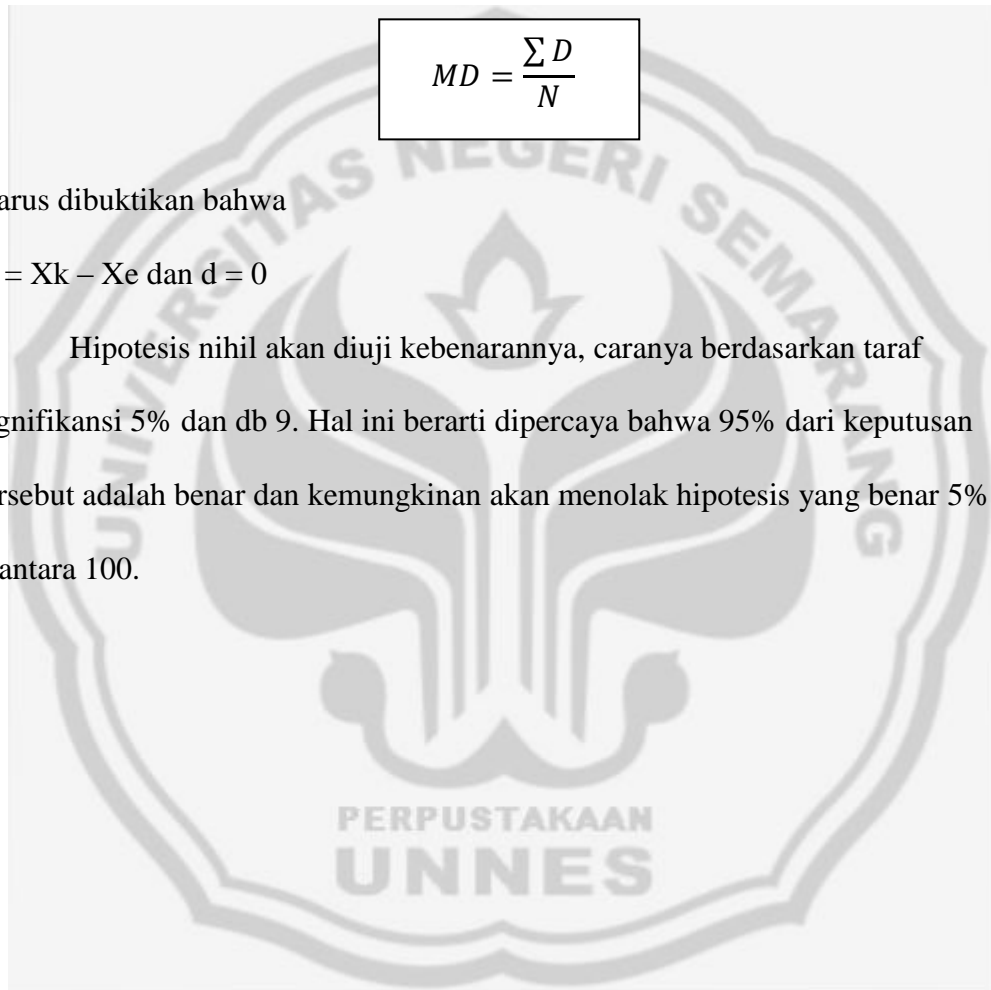
Tabel 3.  
Rumus mean perbedaan

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Harus dibuktikan bahwa

$$D = X_k - X_e \text{ dan } d = 0$$

Hipotesis nihil akan diuji kebenarannya, caranya berdasarkan taraf signifikansi 5% dan db 9. Hal ini berarti dipercaya bahwa 95% dari keputusan tersebut adalah benar dan kemungkinan akan menolak hipotesis yang benar 5% diantara 100.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen, dimana variabel yang diukur adalah hasil pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan (*pre test*) yang digunakan untuk merancang *maching* diantara dua kelompok kontrol dan eksperimen setelah mendapat perlakuan (*post test*), selanjutnya akan dianalisis. Setelah data diambil, kemudian ditabulasi dan selanjutnya digunakan untuk menguji hipotesis. Pada bagian hasil penelitian ini akan disajikan dalam tiga hal yakni deskripsi data penelitian, uji prasyarat dan uji hipotesis.

##### 4.1.1 Deskripsi Data

Deskripsi data digunakan untuk mengetahui gambaran variabel yang diteliti, meliputi skor minimal, maksimal, rerata, varian, dan standar deviasinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.

Data kemampuan pukulan *overhead lob* kelompok kontrol dan eksperimen.

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Kode	Nama sampel	Hasil	No	Kode	Nama sampel	Hasil
1	E-11	Yung	80	1	K-2	Dexsa	85
2	E-1	Zaenuri	75	2	K-3	Angga	75
3	E-15	Kevin	75	3	K-6	Tito	75
4	E-19	Bima	75	4	K-8	Ganang	70
5	E-4	Dimas	65	5	K-14	Totti	70
6	E-12	Faisal	65	6	K-5	Deo	60

7	E-9	Galang	60	7	K-7	Sindu	60
8	E-17	Enrico	50	8	K-3	Rama	45
9	E-18	Fafa	40	9	K-10	Dodi	40
10	E-16	Ivan	35	10	K-20	Yuda	30

Berdasarkan hasil perhitungan data yang diperoleh, dapat di deskripsikan sebagai berikut: kelompok kontrol (kelompok yang dilatih dengan pola pukulan *overhead lob* mengumpan) dengan banyak data 10 siswa, skor minimal 35, skor maksimal 80, rerata 62, dan varian 245,56. sedangkan kelompok eksperimen (kelompok yang dilatih dengan pola pukulan *overhead lob* bergantian) dengan banyak data 10 siswa, skor minimal 30, maksimal 85, rerata 63, dan varian 310.

#### 4.1.2 Hasil Analisis Data

##### 4.1.2.1 Uji perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol

Uji perbedaan data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol dimaksudkan untuk mengetahui apakah setelah diberi latihan *overhead lob* dengan pola mengumpan pada kelompok kontrol menunjukkan adanya pengaruh hasil pukulan *overhead lob* atau tidak. Hasil dari uji perbedaan data *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol dapat diringkas pada tabel berikut:

Tabel 8.  
Uji perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol

Kelompok	N	Rata-rata	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	keterangan
<i>Pre-test</i>	10	61	0,85	2,26	Tidak ada perbedaan
<i>Post-test</i>	10	63,5			

Hasil perhitungan t tes menunjukkan harga  $t_{hitung} = 0,85$ , dimana harga  $t_{(5\%:9)}$  adalah 2,26. Karena  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) ditolak, hal

itu berarti tidak ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan terhadap hasil pukulan *overhead lob*. Dengan demikian Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan “Ada pengaruh antara latihan pola pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011” ditolak, dan Hipotesis Nihil ( $H_0$ ) yang menyatakan “tidak ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011” diterima. (perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 16)

#### 4.1.2.2 Uji perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen.

Uji perbedaan data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah setelah diberi latihan *overhead lob* dengan pola bergantian pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya pengaruh hasil latihan pukulan *overhead lob* atau tidak. Hasil dari uji perbedaan data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dapat diringkas pada tabel berikut:

Tabel 9.

Uji perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen

Kelompok	N	Rata-rata	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	keterangan
<i>Pre-test</i>	10	62	4,14	2,26	ada perbedaan
<i>Post-test</i>	10	71,5			

Hasil perhitungan t tes menunjukkan harga t hitung = 4,14, dimana harga t (5%:9) adalah 2,26. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima, hal itu berarti ada pengaruh latihan pola pukulan *overhead lob* dengan pola

bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob*. Dengan demikian Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan “Ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011” diterima, dan Hipotesis Nihil ( $H_0$ ) yang menyatakan “ tidak ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011” ditolak. (perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 17)

#### 4.1.2.3 Uji perbedaan hasil peningkatan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Uji perbedaan hasil peningkatan antara kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan uji *t tes* dalam penelitian ini digunakan untuk menjawab hipotesis yang ketiga yaitu “Ada perbedaan pengaruh antara latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011”.

Tabel 10.

Uji perbedaan hasil peningkatan antara kelompok eksperimen dan kontrol

Kelompok	N	Rata-rata	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	keterangan
Eksperimen	10	9,5	2,94	2,26	ada peningkatan
Kontrol	10	-2			

Hasil perhitungan *t tes* menunjukkan harga  $t_{hitung} = 2,94$ , dimana harga  $t_{(5\%:9)}$  adalah 2,26. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima, hal itu berarti hasil uji perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol lebih besar daripada  $t_{\text{tabel}}$ . Dengan demikian Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan “Ada perbedaan pengaruh antara latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011” diterima. Dan Hipotesis Nihil ( $H_0$ ) yang menyatakan “tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang Tahun 2011” ditolak. (perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 18).

#### 4.2 Pembahasan

Hasil penelitian berdasarkan perhitungan  $t$  tes, kelompok eksperimen yang diberi latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberi latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan, terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011.

Adanya pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian disebabkan karena didalam pola ini kedua pemain sama-sama bisa saling memberikan umpan secara langsung tanpa menunggu giliran yang lama terlebih dahulu sehingga kedua pemain bisa langsung sama-sama cepat menyesuaikan arah penerbangan *shuttlecock* ke arah belakang lapangan lawan. Sedangkan pada latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan salah satu dari dua pemain

yang melakukan pola pukulan ini diharuskan untuk mengumpan terlebih dahulu sampai batas repetisi pukulan *overhead lob* yang telah ditentukan didalam program latihan baru setelah itu bisa bergantian memukul pukulan *overhead lob* sehingga akan memakan waktu yang lebih lama, hal ini bisa membuat pemain merasa bosan didalam melakukan latihan, selain itu faktor dari dalam diri pemain tersebut juga bisa mempengaruhi hasil penelitian seperti kesungguhan hati pemain didalam mengikuti latihan.

Adanya perbedaan pengaruh latihan antara pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011. Ini disebabkan karena kedua kelompok (kontrol dan eksperimen) diberikan porsi latihan yang sama meliputi jumlah repetisi, set maupun waktu istirahat antar set, sesuai dengan program latihan. Sehingga kedua latihan tersebut memberikan pengaruh yang relatif sama terhadap hasil pukulan *overhead lob*.

Penelitian menunjukkan setelah dilakukan perhitungan t-tes antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen yang diberi latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberi latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011.

Hasil penelitian diatas tidak terlepas dari hal-hal yang dihadapi penulis selama melakukan penelitian, diantaranya adalah sebagai berikut: 1) kehadiran antara sampel satu dengan yang lain tidak sama, 2) klub tempat dilakukannya

penelitian masih ada pembina atau pelatih yang sesungguhnya, yang mempunyai program latihan sendiri untuk menghadapi kejuaraan, 3) keseharian sampel tidak dapat dipantau langsung oleh penulis, karena tidak tinggal bersama di mess atau asrama, sehingga pemenuhan gizi maupun jam istirahat sampel tidak terjadwal.





## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil beberapa simpulan antara lain :

5.1.1 Tidak ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011.

5.1.2 Ada pengaruh latihan pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain bulutangkis putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang Tahun 2011.

5.1.3 Ada perbedaan pengaruh latihan antara latihan pukulan *overhead lob* dengan pola mengumpan dan pola bergantian terhadap hasil pukulan *overhead lob* pada pemain putra usia 11-13 tahun PB. Pendowo Semarang tahun 2011.

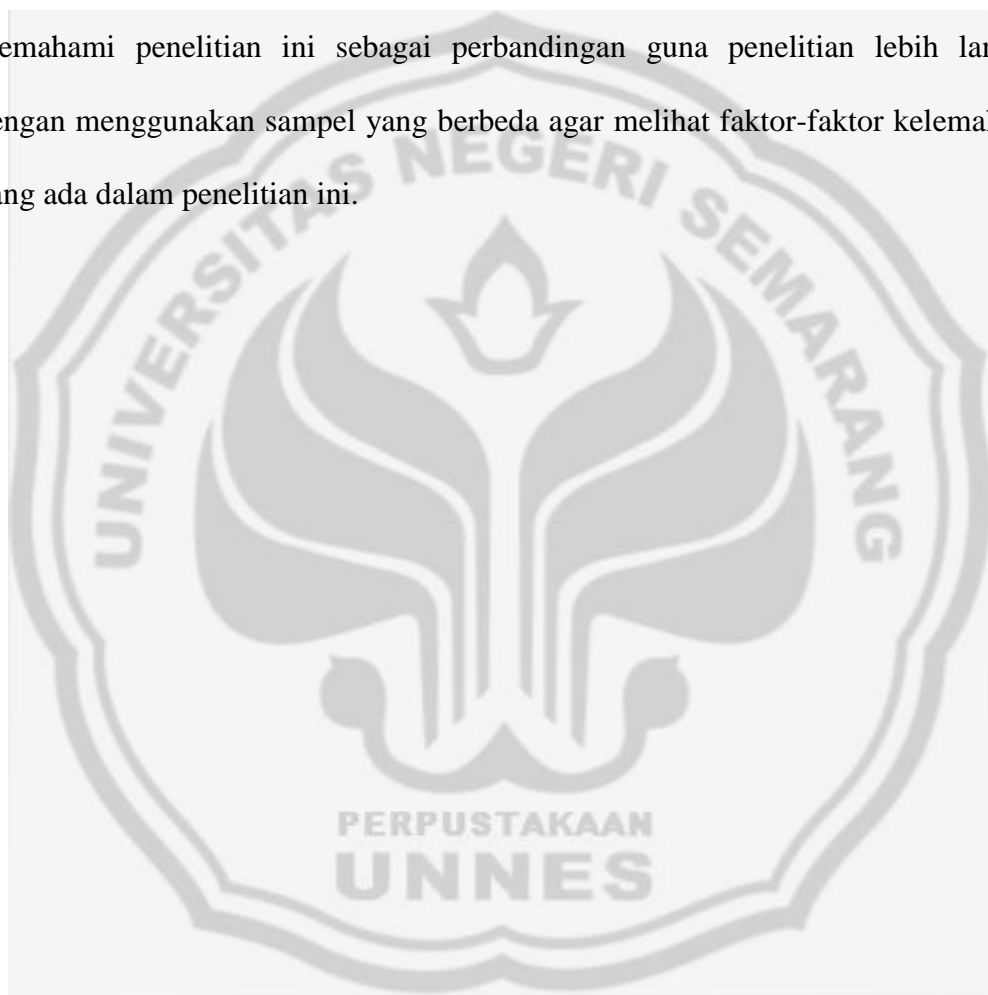
#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan dan memberi masukan:

5.2.1. Kepada pelatih PB Pendowo Semarang dalam memberikan latihan pukulan *overhead lob* dianjurkan untuk melatih pola pukulan *overhead lob* dengan pola bergantian, karena menurut hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan pola

pukulan *overhead lob* dengan bergantian lebih baik di bandingkan dengan latihan pola pukulan *overhead lob* dengan mengumpan.

5.2.2. Bagi peneliti lain yang berminat mengadakan penelitian yang sama, supaya memahami penelitian ini sebagai perbandingan guna penelitian lebih lanjut dengan menggunakan sampel yang berbeda agar melihat faktor-faktor kelemahan yang ada dalam penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

Grice, Tony. 2007. *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Nomor 540/FIK/2009. 2009. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1 Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang: UNNES.

Icuk Sugiarto, M. Furqon H., S. Khunto P. 2002. *Total Badminton*. Solo: CV. Setyaki Eka Anugrah.

Johnson. 1984. *Bimbingan Bermain Bulutangkis*. Jakarta: Mutiara Sumber Widya.

M, Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Jakarta: Proyek pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.

PB.P.B.S.I, 2001. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PB.P.B.S.I Jakarta.

Poole, James. 2008. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito Bandung.

Suharno. HP. 1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.

Suharsimi Arikunto. Prof. Dr. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukintaka, Drs. 1978. *Permainan dan Metodik. (Buku III)*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Proyek Pengadaan Buku Sekolah Pendidikan Guru.

Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: UGM.

Tahir Djide, dkk. 2001. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.

Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kepeleatihan.

W.J.S. Poerwadarminta. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

## Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**  
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007  
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 110 / PKLO / IV / 2010

01 April 2010

Lampiran : -

H a l : **Usul Penetapan Pembimbing**

Yth. Dekan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES  
Kampus Sekaran Gunungpati  
di  
S E M A R A N G.

Merujuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai Penentuan Pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Suratman, S.Pd, M.Pd.  
NIP : 119700203,200501,1,002  
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I III/b  
Jabatan : Asisten Ahli  
Mata Kuliah : TP. Bulu Tangkis  
Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Sri Haryono, S.Pd, M.Or.  
NIP : 19691113.199802,1,001  
Pangkat/Golongan : Penata / III c  
Jabatan : Lektor  
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Tenis Lapangan.  
Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :

- ✓ Nama : JAMALUDIN YUSUF  
NIM : 6301407102  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

TEMA : “ *TEKNIK DASAR PERMAINAN BULUTANGKIS* ”

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya.



Ketua Jurusan PKLO

**Drs. Nasuka, M.Kes.**

**NIP.19590916,198511,1,001**

## Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007  
Email : FIK – UNNES SMG. @ . Com

**K E P U T U S A N**  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
NOMOR : 06 / FIK / 2010  
TENTANG  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2009/2010  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa FIK membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen FIK UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No. 4301 , penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78 ) ;  
2. Peraturan Pemerintah No. 60/1999 tentang Pendidikan Tinggi;  
3. SK Rektor UNNES No.162/0/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;  
4. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi Mahasiswa Strata Satu (SI) Universitas Negeri Semarang;  
5. SK Rektor UNNES No. 125/P/2003 tanggal 17 Oktober 2003 tentang pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Keplatihan Olahraga ( PKLO ) tanggal, 01 April 2010

**M E M U T U S K A N**

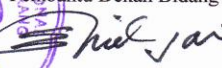
- Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Suratman, S.Pd, M.Pd.  
NIP : 119700203.200501.1.002  
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I III/b  
Jabatan : Asisten Ahli  
Mata Kuliah : TP. Bulu Tangkis  
Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Sri Haryono, S.Pd, M.Or.  
NIP : 19691113.199802.1.001  
Pangkat/Golongan : Penata / III c  
Jabatan : Lektor  
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Tenis Lapangan.  
Sebagai Pembimbing Pendamping

dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa :

- Nama : JAMALUDIN YUSUF  
NIM : 6301407102  
Program Studi : Pendidikan Keplatihan Olahraga

- KEDUA : Pelaksanaan Tugas mulai tanggal penetapan Surat Keputusan ini sampai dengan Berakhirnya semester genap tahun Akademik 2009/2010.
- KETIGA : Membuat laporan kepada Dekan, apabila tugas telah selesai
- KEEMPAT : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan sebagai berikut :  
a. Apabila mahasiswa belum dapat menyelesaikan skripsinya dalam satu semester SK ini harap diperbaharui untuk semester yang akan datang dengan pembimbing tetap/sama dengan SK yang diterbitkan ini.  
b. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dala Surat Keputusan ini akan diadakan pembetulan seperlunya.

Ditetapkan di Semarang  
pada tanggal : 01 April 2010  
an, DEKAN  
Pembantu Dekan Bidang Akademik,  
  
UNNES FIK  
Drs. Said Junaidi, M.Kes.  
NIP. 19690715,199403,1,001

**Tembusan:**

1. Pembantu Rektor Bid. Akademik
2. Dekan FIK
3. Ketua Jurusan PKLO



## Lampiran 3



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007  
 Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 2172 / H37.1.6 / PL.1.6 / 2011  
 Hal : ***Ijin Penelitian***

Yth Ketua Klub PB. Pendowo Semarang  
 di Kota Semarang.

Dengan hormat,  
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : JAMALUDIN YUSUF  
 NIM : 630 1407102  
 Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga I  
 Judul : “ ***PERBEDAAN ANTARA LATIHAN PUKULAN OVERHEAD LOB DENGAN POLA SALING MENGUMPAN DAN BERGANTIAN TERHADAP HASIL PUKULAN OVERHEAD LOB PADA PEMAIN BULUTANGKIS PB. PENDOWO SEMARANG TAHUN 2011.*** ” di Klub PB. Pendowo Semarang.

Atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.



Semarang, 13 April 2011

a.n. Dekan,

Pembantu Dekan Bidang Akademik

*Said Junaidi*  
 Drs. Said Junaidi M.Kes.

NIP 19690715 199403 1 001

Tembusan :

1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES
3. Mahasiswa yang bersangkutan

**FM-05-AKD-24**

**Lampiran 4****PB. PENDOWO SEMARANG**

Sekertariat : Jalan Suyudono 130B Semarang Telp. 3555889 - 3553921

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah pengurus PB. Pendowo Semarang. Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa:

Nama : Jamaludin Yusuf  
NIM : 6301407102  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/S1  
Fakultas : Ilmu Keolahragan  
Judul skripsi : **“Perbedaan Latihan Pola Pukulan *Overhead Lob* dengan Mengumpan dan Bergantian Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Pada Pemain Bulutangkis PB. Pendowo Semarang Tahun 2011”.**

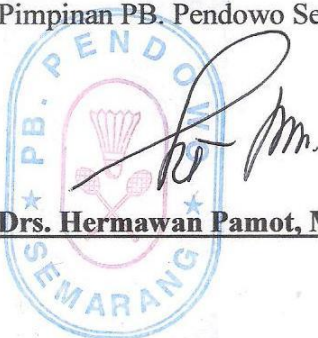
Nama tersebut di atas benar-benar melakukan penelitian di PB. Pendowo Semarang, pada tanggal 3 Mei - 14 Juni 2011.

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 2011

Mengetahui,

Pimpinan PB. Pendowo Semarang



**Drs. Hermawan Pamot, M.Pd.**

## Lampiran 5



PEMERINTAH PROPINSI JAWA TENGAH  
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN  
BALAI METROLOGI WILAYAH SEMARANG  
LABORATORIUM KALIBRASI

Jl. Imam Bonjol No. 110 Telp. (024) 3544946 Fax. (024) 3564411 Semarang - 50139

**SERTIFIKAT KALIBRASI**

*Calibration Certificate*

Nomor: 510.64 / 17.08 / 2010

NAMA ALAT : Roll Meter  
*Measuring Instrument*

No. Order : OS.RM-61  
April 2010

Merek / Bahan : Freemans / -  
*Trade Mark / Manufactured by*  
Model / Tipe : - / -  
*Model / Type*  
Nomor Seri : OS.RM.61.06  
*Serial Number*  
Kapasitas / Daya Baca : 50 m / 1 mm  
*Capacity / Readability*

PEMAKAI : FIK UNNES  
*User*  
Alamat : JL. Sekaran Gung Pati Semarang  
*Address*

**METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN**

*Method, Standard and Traceability*

- Metode : Perbandingan langsung  
- Standar : Komparator Panjang Ban Ukur 20 m  
- Ketertelusuran : Hasil kalibrasi yang dilaporkan tertelusur ke Satuan Pengukuran SI melalui Direktorat Metrologi Bandung

HASIL KALIBRASI : TERLAMPIR  
*Calibration Result*

Semarang, 30 April 2010  
Kepala Balai Metrologi Wilayah Semarang,

*[Signature]*  
**Saeful Falah, S.E.**  
Pembina  
NIP. 070003442

Halaman 1 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Semarang



Lampiran Sertifikat No. 510.64/1760/2010

**DATA KALIBRASI***Calibration data*

- Tanggal diterima : April 2010  
 - Tanggal dikalibrasi : April 2010  
 - Dikalibrasi oleh : 1. Wiseno  
 2. Danny Ibrahim, ST  
 - Lokasi : Laboratorium Dimensi Balai Metrologi Wilayah Semarang  
 - Kondisi ruangan : Suhu : ( 31 ~ 31 ) °C  
 Kelembaban : ( 55 ~ 65 ) %


**HASIL KALIBRASI***Calibration Result*

Interval ( m )	Panjang pada suhu 28 °C ( mm )
0 - 5	4996,86
0 - 10	9994,43
0 - 15	14993,78
0 - 20	19994,17
0 - 25	24998,69
0 - 30	29996,47
0 - 35	34995,83
0 - 40	39996,34
0 - 45	44993,44
0 - 50	50012,66
Ketidakpastian = ± 0,78 mm ( k = 2 )	

**EVALUASI***Evaluation*

- Hasil kalibrasi dihitung pada suhu dasar 28 °C
- Koreksi adalah nilai yang harus ditambahkan secara aljabar pada hasil pengukuran
- Sesuai SK Dirjend PDN Departemen Perindag Nomor: 29/JPDN/KP/XII/98 alat ukur ini termasuk alat ukur Metrologi Legal yang pengujiannya paling tidak dilakukan 1 tahun sekali.

Kepala Seksi Standar Ukuran dan Kalibrasi,

  
**Haryono, ST**  
 Penata Tk. I  
 NIP. 090010728

Halaman 2 dari 2

Dilarang menggandakan sebagian isi sertifikat ini tanpa seijin dari Balai Metrologi Wilayah Semarang

**Lampiran 6****DAFTAR PETUGAS PENELITIAN DI PB PENDOWO****SEMARANG TAHUN 2011**

<b>No.</b>	<b>Nama Petugas</b>	<b>Tugas</b>
1.	Drs. Hermawan Pamot, M.Pd.	Pelatih Utama
2.	Dony Wira Yudha, S.Pd, M.Pd.	Asisten Pelatih
3.	Jamaludin Yusuf	Peneliti
4.	Januar Taru Perdana	Pengumpan
5.	Dian Eka Parmadi	Hakim Garis
6.	Krisna Pradana K.	Dokumentasi
7.	Arif Bahtiar P.	Hakim garis
8.	Leni Indah S.	Pencatat Hasil

**Lampiran 7****DAFTAR NAMA PESERTA PENELITIAN PEMAIN  
PB PENDOWO SEMARANG TAHUN 2011**

No.	Nama
1.	Zaenuri
2.	Dexsa Milton
3.	Angga
4.	Dimas
5.	Deo
6.	Tito
7.	Sindu
8.	Danang
9.	Galang
10.	Dodi
11.	Yung Yung
12.	Faisal
13.	Rama
14.	Totti
15.	Kevin
16.	Ivan
17.	Enrico
18.	Fafa
19.	Bima
20.	Yuda

## Lampiran 8

**DATA TES AWAL HASIL PUKULAN *OVERHEAD LOB*  
PEMAIN PB PENDOWO TAHUN 2011**

NO TES	NAMA	PUKULAN <i>OVERHEAD LOB</i>																			JML	
		DARI SEBELAH KANAN										DARI SEBELAH KIRI										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10
1	Zaenuri	5	5	5	5	5	0	5	5	5	0	5	5	0	5	5	5	0	5	0	5	75
2	Deksa	5	0	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	85
3	Angga	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	0	5	0	75
4	Dimas	0	0	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	0	5	5	65
5	Deo	0	0	5	5	5	5	5	0	5	0	0	5	5	5	0	0	0	5	5	5	60
6	Tito	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	75
7	Sindu	0	0	5	0	0	5	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
8	Ganang	0	5	0	5	5	5	5	0	5	0	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	70
9	Galang	0	5	5	5	5	0	0	0	5	0	0	5	0	5	5	5	0	5	5	5	60
10	Dodi	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	0	40	
11	Yung	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	5	5	5	0	5	0	5	80
12	Faisal	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	0	0	0	0	5	0	0	5	65
13	Rama	0	0	0	0	0	5	5	5	5	0	0	0	5	5	0	5	0	5	0	5	45
14	Totti	5	5	0	5	5	0	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5	5	0	5	0	70
15	Kevin	0	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	0	5	5	5	0	5	75
16	Ivan	0	5	0	0	5	5	5	0	5	5	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	35
17	Enrico	0	5	5	5	0	5	5	0	5	5	0	0	5	0	0	0	5	0	5	0	50
18	Fafa	0	5	0	0	5	0	5	0	0	5	0	5	0	0	0	5	5	0	5	0	40
19	Bima	0	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5	75
20	Yuda	0	5	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0	0	5	5	0	5	30

**Lampiran 9****DAFTAR HASIL TES AWAL PUKULAN *OVERHEAD LOB*****PB PENDOWO SEMARANG TAHUN 2011**

No.	Nama	Nilai
1.	Zaenuri	75
2.	Dexsa	85
3.	Angga	75
4.	Dimas	65
5.	Deo	60
6.	Tito	75
7.	Sindu	60
8.	Ganang	70
9.	Galang	60
10.	Dodi	40
11.	Yung Yung	80
12.	Faisal	65
13.	Rama	45
14.	Totti	70
15.	Kevin	75
16.	Ivan	35
17.	Enrico	50
18.	Fafa	40
19.	Bima	75
20.	Yuda	30

## Lampiran 10

RANKING HASIL TES AWAL PUKULAN *OVERHEAD LOB*

## PB PENDOWO SEMARANG TAHUN 2011

No.	Nama	Nilai
1.	Dexsa	85
2.	Yung Yung	80
3.	Zaenuri	75
4.	Angga	75
5.	Tito	75
6.	Kevin	75
7.	Bima	75
8.	Ganang	70
9.	Totti	70
10.	Dimas	65
11.	Faisal	65
12.	Deo	60
13.	Sindu	60
14.	Galang	60
15.	Enrico	50
16.	Rama	45
17.	Dodi	40
18.	Fafa	40
19.	Ivan	35
20.	Yuda	30

## Lampiran 11

**HASIL TES AWAL DARI HASIL TERTINGGI  
SAMPAI TERENDAH UNTUK DI MATCHKAN**

NO URUT	NO TES	NAMA	HASIL	RUMUS	DI MATCHKAN	PASANGAN	
						NO TES	HASIL
1.	2	Dexsa	85	A	A - B	2 - 11	85 - 80
2.	11	Yung Y.	80	B			
3.	1	Zaenuri	75	B	A - B	3 - 1	75 - 75
4.	3	Angga	75	A			
5.	6	Tito	75	A	A - B	6 - 15	75 - 75
6.	15	Kevin	75	B			
7.	19	Bima	75	B	A - B	8 - 19	70 - 75
8.	8	Ganang	70	A			
9.	14	Totti	70	A	A - B	14 - 4	70 - 65
10.	4	Dimas	65	B			
11.	12	Faisal	65	B	A - B	5 - 12	60 - 65
12.	5	Deo	60	A			
13.	7	Sindu	60	A	A - B	7 - 9	60 - 60
14.	9	Galang	60	B			
15.	17	Enrico	50	B	A - B	3 - 17	45 - 50
16.	13	Rama	45	A			
17.	10	Dodi	40	A	A - B	10 - 18	40 - 40
18.	18	Fafa	40	B			
19.	16	Ivan	35	B	A - B	20 - 16	30 - 35
20.	20	Yuda	30	A			

## Lampiran 12

**DATA PRE TEST DIMATCHKAN MENGGUNAKAN POLA M-S (POLA A-B-B-A) UNTUK MENGETAHUI KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN**

No	Pasangan Subjek	Xk	Xe	D (Xk-Xe)	d (D-MD)	d <sup>2</sup>
1	Dexsa – Yung	85	80	5	6	36
2	Angga – Zaenuri	75	75	0	1	1
3	Tito – Kevin	75	75	0	1	1
4	Ganang – Bima	70	75	-5	-4	16
5	Totti – Dimas	70	65	5	6	36
6	Deo – Faisal	60	65	-5	-4	16
7	Sindu – Galang	60	60	0	1	1
8	Rama – Enrico	45	50	-5	-4	16
9	Dodi – Fafa	40	40	0	1	1
10	Yuda - Ivan	30	35	-5	-4	16
	Jumlah	∑ Xk = 610	∑ Xe = 620	∑ D = -10	∑ d = 0	∑ d <sup>2</sup> = 140

Sebagai langkah untuk analisis data, kemudian menggunakan rumus t-tes dengan pengolahan data untuk mengetes taraf signifikansi. Adapun rumus t-tes adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Dimana

$$MD = 1$$

$$\sum d^2 = 140$$

$$N = 10$$

$$t = \frac{1}{\sqrt{\frac{140}{10(10-1)}}} = \frac{1}{\sqrt{\frac{140}{90}}} = \frac{1}{\sqrt{1,55}} = \frac{1}{1,24} = 0,806$$

Nilai t hitung yang diperoleh adalah 0,806 yaitu di bawah nilai t tabel 2,26. Jadi dengan taraf signifikansi 5% maka antara kelompok kontrol dan eksperimen memiliki kesetaraan dalam kemampuan awal melakukan pukulan *overhead lob*.



## Lampiran 13

**HASIL *POST TEST* PUKULAN *OVERHEAD LOB* KELOMPOK  
KONTROL  
PEMAIN PB PENDOWO TAHUN 2011**

NO TES	NAMA	PUKULAN <i>OVERHEAD LOB</i>																				JML
		DARI SEBELAH KANAN										DARI SEBELAH KIRI										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Dexsa	5	5	5	0	5	5	5	0	5	5	5	5	0	5	5	0	5	5	5	5	80
2	Angga	0	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	0	5	5	5	0	5	0	75
3	Tito	5	0	0	5	5	5	5	0	5	5	0	5	5	5	5	0	5	0	5	5	70
4	Ganang	5	5	0	5	0	5	5	0	5	0	5	5	5	0	5	5	0	5	5	5	70
5	Totti	5	0	5	5	0	5	5	0	5	5	0	5	5	0	5	0	5	5	5	5	70
6	Deo	5	0	0	0	5	0	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	5	0	5	0	60
7	Sindu	5	0	5	0	5	0	5	5	0	0	5	5	0	5	5	0	0	5	5	0	55
8	Rama	0	5	5	5	0	0	5	5	0	0	5	0	5	5	0	0	0	5	0	5	50
9	Dodi	5	0	5	0	0	0	0	5	5	5	0	5	0	5	0	5	5	5	0	0	50
10	Yuda	5	5	5	5	0	5	5	5	5	0	5	5	0	0	0	0	0	0	5	0	55

## Lampiran 14

**HASIL POST TEST PUKULAN OVERHEAD LOB KELOMPOK EKSPERIMEN  
PEMAIN PB PENDOWO TAHUN 2011**

NO TES	NAMA	PUKULAN OVERHEAD LOB																				JML
		DARI SEBELAH KANAN										DARI SEBELAH KIRI										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Yung	5	5	0	5	0	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	85	
2	Zaenuri	5	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	85	
3	Kevin	0	0	5	5	5	0	5	0	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	5	70	
4	Bima	5	0	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	0	5	80	
5	Dimas	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	0	0	80	
6	Faisal	5	5	0	5	5	5	0	5	5	0	5	0	5	5	5	5	0	0	5	70	
7	Galang	5	5	5	5	0	5	5	5	5	0	5	5	5	5	0	5	0	5	0	75	
8	Enrico	5	5	0	0	5	5	5	0	0	0	5	5	5	5	0	5	0	5	5	65	
9	Fafa	0	0	5	0	5	5	0	5	5	5	0	5	0	5	0	0	5	5	0	50	
10	Ivan	5	5	0	0	5	0	5	5	0	5	0	5	0	5	0	0	5	5	0	55	

## Lampiran 15

**HASIL TES AKHIR PUKULAN *OVERHEAD LOB*  
KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN  
PB. PENDOWO SEMARANG TAHUN 2011**

NO	KELOMPOK KONTROL	NILAI	NO	KELOMPOK EKSPERIMEN	NILAI
1.	Dexsa	80	1.	Yung yung	85
2.	Angga	75	2.	Zaenuri	85
3.	Tito	70	3.	Kevin	70
4.	Gangang	65	4.	Bima	80
5.	Totti	65	5.	Dimas	80
6.	Deo	60	6.	Faisal	70
7.	Sindu	55	7.	Galang	75
8.	Rama	50	8.	Enrico	65
9.	Dodi	55	9.	Fafa	50
10.	Yuda	55	10.	Ivan	55

## Lampiran 16

**UJI PERBEDAAN HASIL *PRE-TEST* DAN *POST-TEST* KELOMPOK KONTROL**

$$\begin{aligned} H_0 : & \quad \mu_1 & = & \quad \mu_2 \\ H_a : & \quad \mu_1 & \neq & \quad \mu_2 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \mu_1 & = & \text{rata-rata hasil } \textit{pre-test} \text{ kelompok kontrol} \\ \mu_2 & = & \text{rata-rata hasil } \textit{post-test} \text{ kelompok kontrol} \end{aligned}$$

**Uji Hipotesis:**

untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Ho diterima apabila  $-t_{(1-\alpha)(1-n)} < t < t_{(1-\alpha)(n-1)}$

No	No. Sampel	<i>Pre-test kontrol</i>	<i>Post-test kontrol</i>	<i>D</i>	<i>d</i>	<i>d</i> <sup>2</sup>
1	Dexsa	85	80	-5	-7,5	56,25
2	Angga	75	75	0	-2,5	6,25
3	Tito	75	70	-5	-7,5	56,25
4	Ganang	70	70	0	-2,5	6,25
5	Totti	70	70	0	-2,5	6,25
6	Deo	60	60	0	-2,5	6,25
7	Sindu	60	55	-5	-7,5	56,25
8	Rama	45	50	5	2,5	6,25
9	Dodi	40	50	10	7,5	56,25
10	Yuda	30	55	25	22,5	506,25
<b>JUMLAH</b>		<b>610</b>	<b>635</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>762,5</b>
<b>RATA-RATA</b>		<b>61</b>	<b>63,5</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>76,25</b>

$$|MD| = 2,5$$

$$t = \frac{2,5}{\sqrt{\frac{762,5}{10(10-1)}}} = 0,8588975$$

Untuk  $\alpha = 5\%$ , dengan  $db = 10 - 1 = 9$  diperoleh t tabel = 2,2621572

**Kesimpulan:**

Karena  $t$  hitung  $<$  t tabel maka  $H_0$  diterima, Hal itu berarti tidak ada perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelas kontrol

## Lampiran 17

**UJI PERBEDAAN HASIL *PRE-TEST* DAN *POST-TEST* KELOMPOK EKSPERIMEN**

$$\begin{aligned} \text{Ho : } & \mu_1 = \mu_2 \\ \text{Ha : } & \mu_1 \neq \mu_2 \\ \\ \mu_1 & = \text{rata-rata hasil } \textit{pre-test} \text{ kelompok eksperimen} \\ \mu_2 & = \text{rata-rata hasil } \textit{post-test} \text{ kelompok eksperimen} \end{aligned}$$

**Uji Hipotesis:**

untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Ho diterima apabila  $-t_{(1-\alpha)(1-n)} < t < t_{(1-\alpha)(n-1)}$

No	Nama Sampel	<i>Pre-test</i> eksperimen	<i>Post-test</i> eksperimen	D	d	d <sup>2</sup>
1	Yung	80	85	5	-4,5	20,25
2	Zeinuri	75	85	10	0,5	0,25
3	Kevin	75	70	-5	-14,5	210,25
4	Bima	75	80	5	-4,5	20,25
5	Dimas	65	80	15	5,5	30,25
6	Faisal	65	70	5	-4,5	20,25
7	Galang	60	75	15	5,5	30,25
8	Enrico	50	65	15	5,5	30,25
9	Fafa	40	50	10	0,5	0,25
10	Ivan	35	55	20	10,5	110,25
<b>JUMLAH</b>		<b>620</b>	<b>715</b>	<b>95</b>	<b>0</b>	<b>472,5</b>
<b>RATA-RATA</b>		<b>62</b>	<b>71,5</b>	<b>9,5</b>	<b>0</b>	<b>47,25</b>

$$|MD| = 9,5$$

$$t = \frac{9,5}{\sqrt{\frac{472,5}{10(10-1)}}} = 4,1461399$$

Untuk  $\alpha = 5\%$ , dengan db =  $10-1 = 9$  diperoleh t tabel = 2,2621572

**Kesimpulan:**

Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima, hal itu berarti ada perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen

## Lampiran 18

**UJI PERBEDAAN HASIL PENINGKATAN ANTARA KELOMPOK EKSPERIMEN  
DAN KELOMPOK KONTROL**

$$\begin{aligned} \text{Ho : } & \mu_1 = \mu_2 \\ \text{Ha : } & \mu_1 > \mu_2 \end{aligned}$$

$\mu_1$  = Hasil peningkatan *pre-test, post-test* kelas eksperimen  
 $\mu_2$  = Hasil peningkatan *pre-test, post-test* kelas kontrol

**Uji Hipotesis:**

untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus:

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Ho diterima apabila  $-t_{(1-\alpha)(n-1)} < t < t_{(1-\alpha)(n-1)}$

No	Kode Sampel	B.eksperimen	B.kontrol	D	d	d <sup>2</sup>
1	e11 - k2	5	-5	-10	-3	9
2	e1 - k3	10	0	-10	-3	9
3	e15 - k6	-5	-5	0	7	49
4	e19 - k8	5	0	-5	2	4
5	e4 - k14	15	0	-15	-8	64
6	e12 - k5	5	0	-5	2	4
7	e9 - k7	15	-5	-20	-13	169
8	e17 - k3	15	5	-10	-3	9
9	e18 - k10	10	10	0	7	49
10	e16 - k20	20	25	5	12	144
<b>JUMLAH</b>		<b>95</b>	<b>25</b>	<b>-70</b>	<b>0</b>	<b>510</b>
<b>RATA-RATA</b>		<b>9,5</b>	<b>2,5</b>	<b>-7</b>	<b>0</b>	<b>51</b>

**B** adalah selisih nilai *post-test* dan *pre-test*

$$|MD| = 7$$

$$t = \frac{7}{\sqrt{\frac{510}{10(10-1)}}} = 2,94$$

Untuk  $\alpha = 5\%$ , dengan db= 10-1= 9 diperoleh t tabel = 2,26

**Kesimpulan:**

Karena t hitung > t tabel maka Ha diterima, hal itu berarti hasil peningkatan rata-rata kelas eksperimen lebih tinggi (lebih baik) dari pada hasil peningkatan rata-rata kelas kontrol.

## Lampiran 19

Chi Kuadrat

287

d.b. = N - 1

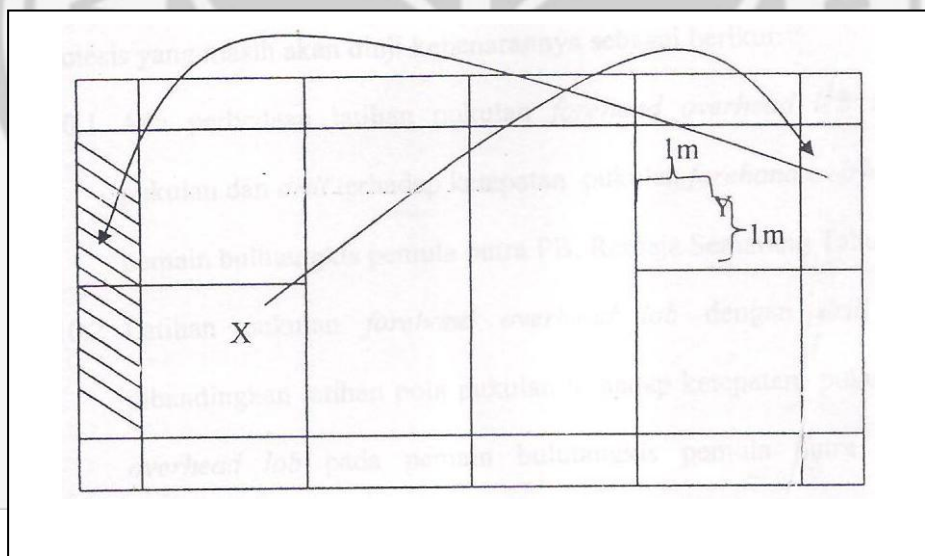
TABEL IV  
TABEL NILAI-NILAI  
 $t$

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

## Lampiran 20

### PEDOMAN TES PUKULAN *OVERHEAD LOB*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecakapan pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis yang disusun oleh French dan dikutip oleh Tohar. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0.693 dan reliabilitas 0.900. Tes ini digunakan untuk mengukur dan mengetahui kemampuan melakukan pukulan *overhead lob*. Menurut Tohar (1992 : 146), “sasaran pukulan *overhead lob* adalah daerah back boundry seberang lapangan yaitu sepanjang garis batas servis permainan ganda dan garis batas belakang lapangan permainan tunggal dengan garis batas tepi sebelah kanan dan garis batas tepi sebelah kiri permainan tunggal”.



Gambar 13. Tes pukulan *overhead lob*

(Sumber: Tohar, 1992:146)

X = Pengumpan  
Y = Testee

Pelaksanaan tes pukulan *overhead lob* adalah sebagai berikut: 1) Sebelum penelitian dilaksanakan, pemain PB. Pendowo Semarang dikumpulkan lalu



diadakan pendataan ulang, setelah itu melaksanakan pemanasan; 2) Pada waktu penelitian dilaksanakan peserta tes harus berpakaian olahraga untuk mempermudah pelaksanaan penelitian; 3) Testee melakukan pukulan *overhead lob* setelah diberi umpan oleh pengumpan dengan pukulan *service lob*; 4) Setelah menerima umpan, *testee* dapat bergerak ke belakang untuk menyambut bola umpan dengan pukulan *overhead lob*. 5) Arah pukulan sasaran *overhead lob* dapat ditunjukkan kebagian belakang pada daerah sasaran yang telah ditentukan; 6) Setiap kali pukulan *overhead lob* yang masuk di daerah sasaran *overhead lob* atau jatuh tepat di atas garis batas maka dianggap sah dan mendapat nilai 5 (lima). Sedangkan pukulan *overhead lob* yang gagal mendapat nilai 0 (nol) dengan catatan sebagai berikut: Bila pengumpan tidak baik (salah) sedangkan testee tetap berusaha untuk memukul dimana hasilnya masuk daerah sasaran *overhead lob* maka nilai yang diberikan adalah 5 (lima) dan bila pengumpan baik (benar) sedangkan testee tidak berusaha untuk memukul maka kepada testee dianggap sudah melakukan satu pukulan *overhead lob* dengan kriteria gagal dan mendapat nilai 0 (nol). Bila pengumpan tidak baik (salah) sedang testee tidak berusaha untuk memukul maka testee dianggap belum memukul dan di beri kesempatan mengulang kembali pukulannya.

## Lampiran 21

## PROGRAM LATIHAN

No	Waktu	Kegiatan	
		Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen
1	Selasa, 3 Mei 2011	Tes Awal a. Pendahuluan - Lali keliling lapangan 3 kali - Shadow 20x3 b. Inti - Pemain melakukan tes pukulan <i>overhead lob</i> sebanyak 20 kali, 10 kali sebelah kanan dan 10 kali sebelah kiri. c. Penutup - Pelepasan - Pengarahan	Tes Awal a. Pendahuluan - Lari keliling lapangan 3 kali - Shadow 20x3 b. Inti - Pemain melakukan tes pukulan <i>overhead lob</i> sebanyak 20 kali, 10 kali sebelah kanan dan 10 kali sebelah kiri. c. Penutup - Pelepasan - Pengarahan
2	Kamis, 5 Mei	a. Pendahuluan - Lali keliling lapangan 3 kali - Shadow 20x3 b. Inti - Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan setengah lapangan lurus. Dengan repetisi 15, set 3, rest 1 menit c. Penutup - Pelepasan - Koreksi kesalahan	a. Pendahuluan - Lali keliling lapangan 3 kali - Shadow 20x3 b. Inti - Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan lurus. Dengan repetisi 15, set 3, rest 1 menit c. Penutup - Pelepasan - Koreksi kesalahan
3	Jumat, 6 Mei	a. Pendahuluan - Lali keliling lapangan 3 kali - Shadow 20x3 b. Inti - Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan setengah lapangan lurus. Dengan repetisi 15, set 3, rest 1	a. Pendahuluan - Lali keliling lapangan 3 kali - Shadow 20x3 b. Inti - Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan lurus. Dengan repetisi 15, set 3, rest 1 menit c. Penutup

		<p>menit</p> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>
4	Selasa, 10 Mei	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan setengah lapangan lurus. Dengan repetisi 15, set 3, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan lurus. Dengan repetisi 15, set 3, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>
5	Kamis, 12 Mei	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan setengah lapangan lurus. Dengan repetisi 15, set 4, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan lurus. Dengan repetisi 15, set 4, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>
6	Jumat, 13 Mei	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan setengah lapangan lurus. Dengan repetisi 15, set 4, rest 1 menit</li> </ul>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan lurus. Dengan repetisi 15, set 4, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> </ul>

		<p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>
7	Selasa, 17 Mei	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan setengah lapangan lurus. Dengan repetisi 15, set 4, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan lurus. Dengan repetisi 15, set 4, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>
8	Kamis, 19 Mei	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan setengah lapangan silang. Dengan repetisi 15, set 5, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan silang. Dengan repetisi 15, set 5, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>
9	Jumat, 20 Mei	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan setengah lapangan silang. Dengan repetisi 15, set 5, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan silang. Dengan repetisi 15, set 5, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelemasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>	
10	Selasa, 24 Mei	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> </li> <li>b. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan setengah lapangan silang. Dengan repetisi 15, set 5, rest 1 menit</li> </ul> </li> <li>c. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelemasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> </li> <li>b. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan silang. Dengan repetisi 15, set 5, rest 1 menit</li> </ul> </li> <li>c. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelemasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul> </li> </ul>
11	Kamis, 26 Mei	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> </li> <li>d. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan setengah lapangan silang. Dengan repetisi 15, set 6, rest 1 menit</li> </ul> </li> <li>e. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelemasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> </li> <li>b. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan silang. Dengan repetisi 15, set 6, rest 1 menit</li> </ul> </li> <li>c. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelemasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul> </li> </ul>
12	Jumat, 27 Mei	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> </li> <li>b. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan setengah lapangan silang. Dengan repetisi 15, set 6, rest 1 menit</li> </ul> </li> <li>c. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelemasan</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> </li> <li>b. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan silang. Dengan repetisi 15, set 6, rest 1 menit</li> </ul> </li> <li>c. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelemasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul> </li> </ul>

		- Koreksi kesalahan	
13	Selasa, 31 Mei	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan setengah lapangan silang. Dengan repetisi 15, set 6, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan setengah lapangan silang. Dengan repetisi 15, set 6, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>
14	Jumat, 3 Juni	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan lapangan penuh. Dengan repetisi 15, set 7, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan lapangan penuh. Dengan repetisi 15, set 7, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>
15	Selasa, 7 Juni	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan lapangan penuh. Dengan repetisi 15, set 7, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan lapangan penuh. Dengan repetisi 15, set 7, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>
16	Kamis, 9 Juni	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3</li> </ul>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> </ul>

		<p>kali</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan lapangan penuh. Dengan repetisi 15, set 7, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan lapangan penuh. Dengan repetisi 15, set 7, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>
17	Jumat, 10 Juni	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola mengumpan menggunakan lapangan penuh. Dengan repetisi 15, set 7, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>	<p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan pukulan <i>overhead lob</i> dengan pola bergantian menggunakan lapangan penuh. Dengan repetisi 15, set 7, rest 1 menit</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Koreksi kesalahan</li> </ul>
18	Selasa, 14 Juni 2011	<p>Tes akhir</p> <p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan tes pukulan <i>overhead lob</i> sebanyak 20 kali, 10 kali sebelah kanan dan 10 kali sebelah kiri.</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Pengarahan</li> </ul>	<p>Tes akhir</p> <p>a. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lali keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Shadow 20x3</li> </ul> <p>b. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan tes pukulan <i>overhead lob</i> sebanyak 20 kali, 10 kali sebelah kanan dan 10 kali sebelah kiri.</li> </ul> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Pengarahan</li> </ul>

## Lampiran 22

## Dokumentasi Penelitian



Foto 1. Penyampaian Materi



Foto 2. Persiapan Lapangan untuk tes





Foto 3. Pengumpan



Foto 4. Pelaksanaan Pukulan *Overhead Lob*