

***EFFECT OF LOB SHOT EXERCISE WITH REPETITION METHOD  
AGAINST SHOT STRENGTH OF BADMINTON ATHLETE BINA  
MUDA CLUB PEKANBARU***

*Fifit Nova<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO<sup>2</sup>, Aref Vai, S.Pd M.Pd<sup>3</sup>*  
*Email: fifitnova4690@yahoo.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id*  
*081365036655*

*Education Coaching Sports  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

***Abstract:*** *Issue in this research is about lob shot that often the shuttlecock reaches unexpected area or soar overhead due to weak shot or improper shot, and make the opponent will be easy to smash. Base on this issue writer give lob shot exercise with repetition method to determine an effect against the shot strength of badminton athlete Bina Muda Club Pekanbaru. This type of research is experiment with one group pretest – posttest design. Populations on this research are 6 people badminton athlete Bina Muda Club Pekanbaru. The sampling technic used is purposive sampling where all the population sampled. The instrument performed for the shot power is clear test. After that the data was processed with statistic to test the normality with liliefors test at significant level  $\alpha$  (0.05). The hypothesis proposed is the influence of lob shot exercise with repetition method against the shot strength of badminton athlete Bina Muda Club Pekanbaru. From the analysis resulted pretest clear test with an average 56,17 and the average posttest of 70,83 with an increase of 88. Base on analysis t Test resulted  $t_{count}$  of 5,24 and  $t_{table}$  2,015 it means  $t_{count} > t_{table}$ . Therefore there is effect of lob shot exercise with repetition against the shot strength of badminton athlete Bina Muda Club Pekanbaru.*

***Key Words :*** *Lob, Repetition Method*

## **PENGARUH LATIHAN PUKULAN LOB DENGAN METODE PENGULANGAN TERHADAP KEKUATAN PUKULAN ATLET BULUTANGKIS CLUB BINA MUDA PEKANBARU**

Fifit Nova<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO<sup>2</sup>, Aref Vai, S.Pd M.Pd<sup>3</sup>  
Email: fifitnova4690@yahoo.com , slametunri@gmail.com , aref.vai@lecture.unri.ac.id  
081365036655

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah dalam melakukan pukulan *lob* diantaranya sering terjadinya pengembalian *shuttlecock* di atas kepala yang tidak sampai kesasaran lapangan belakang lawan (pengembalian lemah / tanggung) sehingga bola mudah di *smash* lawan. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis memberikan latihan pukulan *lob* dengan metode pengulangan untuk mengetahui pengaruh latihan pukulan *lob* dengan metode latihan pengulangan terhadap kekuatan pukulan atlet bulutangkis *Club Bina Muda Pekanbaru*, sehingga pada saat melakukan pukulan *lob* mendapatkan hasil yang maksimal. Jenis penelitian ini adalah *experiment* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis *Club Bina Muda Pekanbaru* yang berjumlah 6 orang. Adapun teknik penarikan sampel yang digunakan adalah total sampling dimana semua populasi dijadikan sampel yaitu 6 orang. Instrumen yang dilakukan untuk kekuatan pukulan adalah *test clear test*. Setelah itu data diolah dengan statistik untuk menguji normalitas dengan uji *lilliefors* pada taraf signifikan  $\alpha$  (0,05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan pukulan *lob* dengan metode pengulangan terhadap kekuatan pukulan atlet bulutangkis *Club Bina Muda Pekanbaru*. Berdasarkan hasil analisis menghasilkan *pretest clear test* dengan rata-rata sebesar 56,17 dan rata-rata *post-test* sebesar 70,83 dengan peningkatan 88. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 5,24 dan  $t_{tabel}$  2,015, berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dengan demikian Terdapat Pengaruh Latihan Pukulan *Lob* Dengan Metode Pengulangan Terhadap Kekuatan Pukulan Atlet Bulutangkis *Club Bina Muda Pekanbaru*..

**Kata Kunci :** *Lob* , Metode Pengulangan

## PENDAHULUAN

Pembangunan bangsa pada dasarnya mengarah pada kualitas manusia dari kualitas masyarakat Indonesia dan pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas tersebut. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Sejak proklamasi kemerdekaan Indonesia, dunia olahraga di tanah air menampakkan perkembangan yang makin lama makin bagus. Demikian pula kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga, bertambahnya sarana dan prasarana, tumbuhnya perkumpulan-perkumpulan olahraga diseluruh pelosok tanah air.

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif yang nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan. Menurut Engkos Kosasih ( 1985 : 8 ) Olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan kapasitas fisik manusia. Pendidikan tidak mungkin sempurna dan lengkap tanpa olahraga, karena gerak manusia adalah dasar dari pada cara belajar mengenal dunia sekelilingnya dan dirinya sendiri. Olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal.

Saat ini olahraga sudah sangat dekat keberadaannya dengan masyarakat, hal ini telah terbukti dengan banyaknya masyarakat yang menjadikan olahraga sebagai aktivitas rutinnnya. Salah satu olahraga yang berkembang dan banyak diminati saat ini adalah bulutangkis. Selain dilingkungan masyarakat, dilingkungan pendidikan pun permainan bulutangkis juga sangat berkembang, mulai dari tingkat dasar, hingga keperguruan tinggi. Tidak hanya sebagai aktivitas biasa namun telah banyaknya pertandingan-pertandingan yang diadakan, serta lengkapnya sarana dan prasarana yang tersedia.

Menurut Hermawan Aksan ( 2012 : 14 ) permainan bulutangkis merupakan olahraga raket yang dimainkan oleh satu orang ( untuk tunggal ) atau dua pasangan ( untuk ganda ) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring ( net ). Para pemain meraih angka dengan memukul bola permainan berupa *shuttlecock* ( kok ) dengan raket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul kok sekali sebelum kok melewati net. Sebuah reli berakhir jika kok menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain.

Seorang pemain bulutangkis membutuhkan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Sepintas lalu dapat diamati bahwa pemain harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba segera bergerak lagi, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, dan melakukan langkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan seperti itu harus dilakukan berulang-ulang dan dalam tempo lama, selama pertandingan berlangsung. Akibat proses itu akan terjadi kelelahan, yang akan berpengaruh langsung kepada kerja jantung, paru-paru, system peredaran darah, pernafasan, kerja otot, dan persendian tubuh. Karena itu pebulutangkis sangat penting memiliki derajat kondisi

fisik prima. Itu sebabnya pebulutangkis sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan selama pertandingan (PB. PBSI, 2001 : 46 ). Dalam proses pencapaian prestasi sebuah pertandingan salah satu komponen kebugaran jasmani yang penting dimiliki oleh setiap pemain bulutangkis adalah kekuatan. Selain faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bulutangkis, pebulutangkis juga harus menguasai bermacam-macam teknik dasar dalam permainan bulutangkis. Teknik dasar ini erat hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Karena itu, penguasaan teknik dasar dalam permainan bulutangkis semestinya mendapat perhatian serius dalam usaha meningkatkan kualitas permainan atlet. Menurut PB.PBSI ( 2001 : 10 ) Dalam permainan bulutangkis ada beberapa teknik dasar pukulan di antaranya yaitu *servis, smes, drive, lob, netting, underhand* serta *dropshot*. Perkembangan kualitas teknik pukulan dalam permainan bulutangkis mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar pada awalnya.

Berdasarkan observasi yang dilaksanakan pada persatuan bulutangkis Club Bina Muda Pekanbaru dalam bermain bulutangkis saat atlet melakukan pukulan *Lob* masih terdapat kekurangan yang dimiliki oleh pemain bina muda, khususnya dalam melakukan pukulan *lob* diantaranya sering terjadinya pengembalian *shuttlecock* di atas kepala yang tidak sampai kesasaran lapangan belakang lawan (pengembalian lemah / tanggung) sehingga bola mudah di *smash* lawan. Faktor lain adalah kurangnya kesadaran pemain dalam berlatih menyebabkan kurangnya kemampuan melakukan pukulan *lob* yang baik. Apabila kesalahan ini terus terjadi atau dilakukan secara berulang - ulang dan tidak ada perubahan akan mengakibatkan ketinggalan poin dari lawan sehingga mengalami kekalahan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, ada beberapa macam metode dasar latihan yaitu metode waktu lama ( jangka panjang ), metode interval (ekstensif dan intensif), dan metode pengulangan (repetisi), Syafruddin (1994 : 105). Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan pada satu metode latihan yaitu metode latihan pengulangan. Dari penjelasan di atas penelitian mengambil metode pengulangan karena metode latihan pengulangan belum pernah dicobakan di club Persatuan Bulutangkis Bina Muda Pekanbaru. Metode latihan pengulangan sudah pernah digunakan pada salah satu skripsi yang berjudul pengaruh metode latihan pengulangan terhadap hasil pukulan *backhand overhead clear* pada Atlet Bina Tangkas Pekanbaru terdapat pengaruh yang signifikan. Oleh sebab itu pada kesempatan kali ini penulis ingin melakukan suatu penelitian yang bertujuan apakah metode latihan pengulangan juga berpengaruh terhadap kekuatan pukulan *lob* atlet bulutangkis Club Bina Muda

Metode latihan pengulangan merupakan prinsip latihan berdasarkan intensitas beban yang sangat tinggi yang di lakukan berulang – ulang terdapat interval - interval yang membawa kepemulihan sempurna / penuh (Syafrudin, 1992 : 119). Metode latihan ini terutama cocok sekali untuk mengembangkan kecepatan motorik, kecepatan reaksi, kekuatan, ketepatan dan kekuatan maksimal. Menurut Rothering dalam Syafruddin (1922 : 16) mengungkapkan bahwa latihan (*exercise / ubung*) menggambarkan suatu proses pengajaran atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan – keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang – ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi.

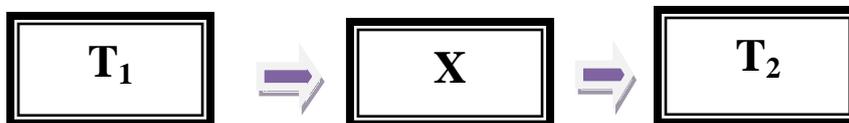
Berdasarkan latar belakang tersebut dan untuk memecahkan permasalahan di atas secara tepat dan akurat di perlukan penelitian yang bersifat perlakuan atau penerapan suatu metode latihan yang sesuai untuk meningkatkan pukulan *lob*, maka penelitian ini

berjudul “Pengaruh Latihan Pukulan *Lob* Dengan Metode Pengulangan Terhadap Kekuatan Pukulan Atlet Bulutangkis *Club Bina Muda Pekanbaru* “.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *Pre-test Post-test One Group Design*, dalam design ini tidak ada kelompok control, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan design ini adalah dilakukannya pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (D. Ali Maksum 2012 : 97).

Berikut adalah rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan oleh peneliti seperti yang dijelaskan diatas.



Gambar 1. One Group Preetest – Posttest Design.

### Keterangan :

**T1** = Nilai *pretest* (test awal/sebelum diberi latihan)

**X** = Perlakuan

**T2** = Nilai *posttest* (tes akhir/sesudah diberi latihan)

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Bulutangkis Club Bina Muda Pekanbaru yang berjumlah 6 orang. Berhubung jumlah populasi hanya 6 orang, maka penulis mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2012 : 85). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 6 orang atlet bulutangkis Club Bina Muda Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) tes *Clear Test* sebelum melakukan latihan pukulan *lob* dengan metode pengulangan dan tes akhir (*post-test*) tes *Clear Test* setelah melakukan latihan pukulan *lob* dengan metode pengulangan selama 16 kali pertemuan, dari bulan Oktober 2017 sampai dengan bulan Desember 2017.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan metode latihan pengulangan terhadap kekuatan pukulan pada atlet bulutangkis *Club Bina Muda Pekanbaru*. Variabel-variabel yang ada

pada penelitian ini yaitu metode latihan pengulangan yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan kekuatan pukulan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

### 1. Hasil *Pre-test Clear Test*

Setelah dilakukan test *clear test* sebelum dilaksanakan metode latihan pengulangan maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test Clear Test* sebagai berikut :

**Tabel 1. Analisis Data *Pre-test Clear Test***

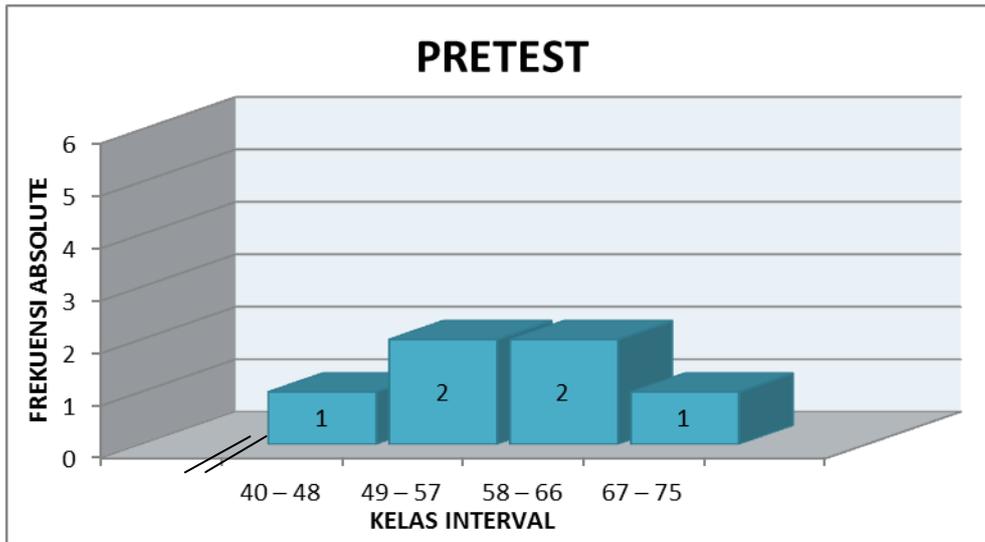
No	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	<i>Sampel</i>	6
2	<i>Mean</i>	56,17
3	<i>Std. Deviation</i>	12,25
4	<i>Variance</i>	150,06
5	<i>Minimum</i>	40
6	<i>Maximum</i>	75
7	<i>Sum</i>	337

Berdasarkan analisis terhadap data *pre-test* kekuatan pukulan *lob* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : jumlah sampel 6, dengan *mean* 56,17, standar deviasi 12,25, varian 150,06, skor terendah 40, skor tertinggi 75 dan *sum* 337. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut :

**Tabel 2. Nilai Interval Data Hasil *Pre-test Clear Test***

Nilai Interval Data Hasil <i>Pre-test Clear Test</i>		
Nilai Interval	Frequency (orang)	Frequency Cumulative (%)
40 – 48	1	16,67 %
49 – 57	2	33,33 %
58 – 66	2	33,33 %
67 – 75	1	16,67 %
Jumlah Sampel	6	100%

Berdasarkan table 2 diatas dengan nilai interval *lob* 40 – 48 frekuensi 1 orang dengan frekuensi kumulatif (16,67%) dikategorikan kurang pada norma tes kekuatan pukulan, interval 49 - 57 frekuensi 2 orang dengan frekuensi kumulatif (33,33%) dikategorikan sedang pada norma tes kekuatan pukulan, interval 58 – 66 frekuensi 2 orang dengan frekuensi kumulatif (33,33%) dikategorikan cukup pada norma tes kekuatan pukulan, dan interval 67 – 75 frekuensi 1 orang dengan frekuensi kumulatif (16,67%) dikategorikan baik pada norma tes kekuatan pukulan.



**Gambar 2. Histogram Hasil Pre-test Pukulan Lob**

## 2. Hasil *Post-test Clear Test*

Setelah dilakukan metode latihan pengulangan didapatkan analisis hasil *Post-test clear test* sebagai berikut :

**Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test Clear Test***

No	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	<i>Sampel</i>	6
2	<i>Mean</i>	70,83
3	<i>Std. Deviation</i>	7,99
4	<i>Variance</i>	63,84
5	<i>Minimum</i>	60
6	<i>Maximum</i>	83
7	<i>Sum</i>	425

Berdasarkan analisis hasil *post-test* kekuatan pukulan lob sebagai berikut : *mean* 70,83, standar deviasi 7,99, dan varian 63,84, skor terendah 60, skor tertinggi 83 dengan *sum* 425. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut :

**Tabel 4. Nilai Interval Data Post-test Clear Test**  
**Nilai Interval Data Hasil Post-test Clear Test**

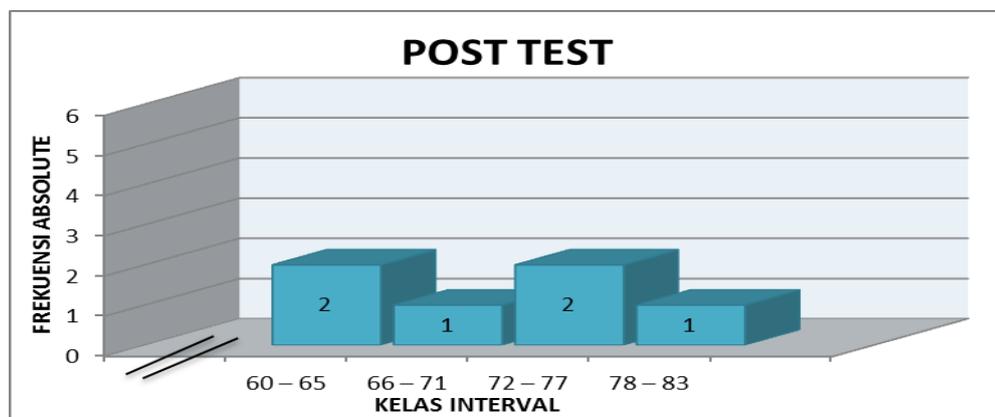
Nilai Interval (cm)	Frequency (orang)	Frequency Comulative (%)
60 – 65	2	33,33%
66 – 71	1	16,67%
72 – 77	2	33,33%
78 – 83	1	16,67%
jumlah sampel	6	100%

Cara mencari *Frequency Comulative (%)* :

$$\begin{aligned} \rightarrow \text{Frequency Comulative} &= \frac{\text{frequency}}{\text{jumlah sampel}} \times 100\% \\ &= \frac{2}{6} \times 100\% \\ &= 33,33\% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \rightarrow \text{Frequency Comulative} &= \frac{\text{frequency}}{\text{jumlah sampel}} \times 100\% \\ &= \frac{1}{6} \times 100\% \\ &= 16,67\% \end{aligned}$$

Berdasarkan tabel 4 diatas dengan nilai interval 60 - 65, frekuensi 2 orang dengan frekuensi kumulatif (33,33%) yang dikategorikan cukup pada norma tes kekuatan pukulan, nilai pukulan *lob* 66 - 71, Frekuensi 1 orang dengan frekuensi kumulatif (16,67%) yang dikategorikan cukup dalam norma tes kekuatan pukulan, nilai pukulan *lob* 72 – 77, frekuensi 2orang dengan frekuensi kumulatif (33,33%) dikategorikan baik dalam norma tes kekuatan pukulan, dan nilai pukulan *lob* 78 – 83, frekuensi 1 orang dengan frekuensi kumulatif (16,67%) yang dikategorikan baik sekali dalam norma tes kekuatan pukulan.



**Gambar 3. Histogram hasil post-test clear test**

## Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu metode latihan pengulangan (X) pukulan *lob* (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Dari tabel 7 dibawah, terlihat bahwa data hasil *pre-test* pukulan *lob* setelah dilakukan perhitungan dihasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1783** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,319**. Ini berarti  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* pukulan *lob* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil pukulan *lob post-test* dihasilkan  $L_{hitung}$  **0,1315** lebih kecil dari  $L_{tabel}$  sebesar **0,319**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil pukulan *lob post-test* berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil *Clear Test*

Variabel	$L_{Hitung}$	$L_{Tabel}$	Keterangan
Hasil <i>Pre-test</i> Pukulan <i>Lob</i>	0,1783	0,319	Normal
Hasil <i>Post-test</i> Pukulan <i>Lob</i>	0,1315	0,319	Normal

### Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah  $H_1$  : Terdapat Pengaruh yang signifikan Metode Latihan Pengulangan (X) Terhadap Kekuatan Pukulan *Lob* (Y) Pada Atlet Bulutangkis *Club Bina Muda Pekanbaru*.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu : “Terdapat Pengaruh Metode Latihan Pengulangan (X) Terhadap Kekuatan Pukulan *Lob* (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar **5,24** dan  $T_{tabel}$  sebesar **2,015**. Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan pengulangan (X) terhadap kekuatan pukulan *lob* (Y) pada atlet Bulutangkis *Club Bina Muda Pekanbaru*.. Pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 6. Uji T Data Hasil *Clear Test*

Uji Hipotesis	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Keterangan
Hasil analisis	5,24	2,015	H <sub>0</sub> ditolak dan H <sub>1</sub> diterima

## PEMBAHASAN

Dibidang pendidikan olahraga di jadikan pelajaran yang di ajarkan setiap minggunya kepada siswa di SD, SMP, SMA ini berarti olahraga berkontribusi dalam memajukan sebuah standar pendidikan di suatu negara karena pendidikan jasmani menurut Engkos Kosasih (1993: 2) adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Pembinaan di bidang pendidikan ini merupakan upaya yang amat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia. Salah satu upaya itu adalah bentuk manusia yang sehat, kuat terampil, dan bermoral melalui pendidikan jasmani dan olahraga.

Setiap cabang olahraga mempunyai sejarah sendiri - sendiri, begitu juga dengan olahraga bulutangkis. Bulutangkis merupakan olahraga raket yang dimainkan oleh satu orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net). Para pemain meraih angka dengan memukul bola permainan berupa *shuttlecock* (kok) dengan raket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul kok sekali sebelum kok melewati net. Sebuah reli berakhir jika kok menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain, Hermawan Aksan (2012 : 14). Dalam permainan bulutangkis ada beberapa teknik dasar pukulan, salah satunya adalah pukulan *lob*, (PB. PBSI 2001 : 10).

Pukulan *Lob* adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan. Kegunaan pukulan *lob* antara lain untuk mengadakan serangan yang lazim disebut *attacking lob* yaitu suatu cara melakukan pukulan *lob* dengan mengarahkan *shuttlecock* ke arah belakang dengan ketinggian yang sukar untuk dijangkau atau diraih oleh pihak lawan. Penerbangan *shuttlecock* tidak terlalu rendah dan tidak terlalu tinggi, asal dapat melewati jangkauan raket lawan Tohar (1992:79).

Serangan pukulan *lob* ini merupakan salah satu pukulan dalam permainan yang dapat mendesak posisi lawan, agar posisi lawan yang stabil menjadi *out position* atau posisi yang kacau sehingga untuk serangan selanjutnya dapat menerobos pertahanan lawan. Pukulan *lob* selain dapat digunakan sebagai pukulan serangan juga dapat dipergunakan sebagai pukulan untuk bertahan atau lazim disebut *deffensif lob*, artinya pukulan *lob* itu dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* setinggi – tingginya dan jatuh di bagian belakang lapangan lawan. Cara ini dilakukan untuk memperbaiki posisi yang labil dan payah, karena mendapatkan pukulan serangan dari lawan. Selain itu dapat digunakan untuk memperlambat tempo permainan, sehingga dapat mengembalikan posisi yang baik.

Pukulan melambung ini dapat diarahkan baik secara lurus maupun secara silang. Untuk kedua cara melakukan pukulan melambung ini yang diutamakan adalah

mengenal kedalaman dari jatuhnya *shuttlecock*. Cara melakukan pengajaran ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menggunakan separo lapangan dan menggunakan satu lapangan penuh. Pengajaran ini hendaknya dilakukan secara berulang – ulang dan membutuhkan kesabaran serta keuletan untuk melakukan pukulan lob ini sangat membosankan. Apabila pukulan ini dapat dikuasai secara baik maka akan menghasilkan pukulan yang meyakinkan atas kemampuan yang dimiliki pemain tersebut. Tohar (1992 : 81).

Adapun metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob* adalah metode waktu lama (jangka panjang), metode interval (ekstensif dan intensif) dan metode pengulangan (Repetisi), Syafruddin (1992 : 105). Dan peneliti mengambil metode pengulangan karena *lob* merupakan merupakan salah satu pukulan dalam permainan yang dapat mendesak posisi lawan, agar posisi lawan yang stabil menjadi *out position* atau posisi yang kacau sehingga untuk serangan selanjutnya dapat menerobos pertahanan lawan. Pukulan *lob* selain dapat digunakan sebagai pukulan serangan juga dapat dipergunakan sebagai pukulan untuk bertahan atau lazim disebut *deffensif lob*, artinya pukulan *lob* itu dilakukan dengan cara menerbangkan *shuttlecock* setinggi – tingginya dan jatuh di bagian belakang lapangan lawan. Cara ini dilakukan untuk memperbaiki posisi yang labil dan payah, karena mendapatkan pukulan serangan dari lawan. Selain itu dapat digunakan untuk memperlambat tempo permainan, sehingga dapat mengembalikan posisi yang baik. Untuk mencapai hasil yang lebih baik perlu usaha dalam pengembangan pola latihan yang lebih efektif dan efisien, dan metode latihan pengulangan belum pernah dicobakan di *Club Bina Muda Pekanbaru*.

Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan uji liliefors terhadap *pre-test clear test* menghasilkan  $L_{hitung}$  **0,1783** lebih kecil dari  $L_{tabel}$  **0,319**. Selanjutnya atlet bulutangkis Club Bina Muda Pekanbaru diberikan latihan pukulan lob dengan metode latihan pengulangan selama 16 kali pertemuan. Kemudian dilakukan *posttest clear test* menghasilkan  $L_{hitung}$  **0,1315** lebih kecil dari  $L_{tabel}$  **0,319**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *clear test pre-test dan post-test* berdistribusi normal. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan pukulan lob dengan metode pengulangan terhadap kekuatan pukulan atlet bulutangkis Club Bina Muda Pekanbaru dengan uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar **5,24** dan  $T_{tabel}$  sebesar **2,015** berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dapat disimpulkan bahwa latihan pukulan lob dengan metode pengulangan berpengaruh terhadap hasil peningkatan kekuatan pukulan atlet bulutangkis Club Bina Muda Pekanbaru.

Berdasarkan hasil pengolahan data terdapat peningkatan kekuatan pukulan sebesar 14,66% dari hasil rata-rata pre test awal sebelum diberikan bentuk metode latihan pukulan *lob* dengan metode pengulangan dan setelah dilakukan penelitian terdapat nilai tertinggi pada *pre-test* 75 dan *post-test* 85 terdapat selisih pada *pre-test post-test* sebesar 20, juga sebagai nilai tertinggi pada nilai beda, nilai tertinggi dipengaruhi karena sampel melakukan latihan dengan teratur dan sungguh-sungguh menyebabkan pengaruh yang signifikan.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan Pukulan Lob Dengan Metode Pengulangan Terhadap Kekuatan Pukulan Atlet Bulutangkis Club Bina Muda Pekanbaru. Permasalahan yang peneliti temukan pada atlet bulutangkis dalam bermain bulutangkis saat atlet melakukan pukulan lob masih terdapat kekurangan yang dimiliki oleh pemain Bina Muda, khususnya dalam melakukan pukulan lob diantaranya sering terjadinya pengembalian *shuttlecock* di atas kepala yang tidak sampai kesasaran lapangan belakang lawan (pengembalian lemah / tanggung) sehingga bola mudah di *smash* lawan, untuk itu diberikanlah latihan pukulan lob dengan metode pengulangan untuk meningkatkan kekuatan pukulan lob. Jenis penelitian ini adalah *weak experimen* dengan rancangan penelitian dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest* dan menggunakan dengan instrumen test *Clear Test*.

Dengan menggunakan instrumen *clear test* lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan *pree-test* kekuatan pukulan lob dengan hasil rata-rata sebesar **56,17**. Kemudian dilakukan latihan kekuatan pukulan lob dengan metode pengulangan selama 16 kali pertemuan pada atlet bulutangkis Club Bina Muda Pekanbaru yang berjumlah 6 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **70,83**. Berdasarkan analisis deskriptif data *pre-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat sebesar **14,66**. Dan berdasarkan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar **5,24** dan  $t_{tabel}$  **2,015**. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan pukulan lob berpengaruh dengan latihan kekuatan pukulan lob dengan metode pengulangan.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh yang signifikan antara Latihan Pukulan Lob Dengan Metode Pengulangan (X) Terhadap Kekuatan Pukulan (Y) Atlet Bulutangkis Club Bina Muda Pekanbaru.

### Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kekuatan pukulan lob dalam permainan bulutangkis adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun program latihan dalam olahraga, khususnya cabang olahraga bulutangkis yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga bagi para atlet.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan akan juga akan semakin baik.
3. Diharapkan pada Atlet Club Bina Muda Pekanbaru, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode-metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

4. Bagi peneliti, sebagai penelitian Lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dibidang Pendidikan Olahraga.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, Hermawan ( 2012 ). *Mahir Bulutangkis*. Bandung : Nuansa Cendekia.
- Arikunto, Suharsimi ( 2006 ). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Fardi, Adnan ( 2004 ). *Kemampuan – Kemampuan Biometrik dan Metode Pengembangannya*. Padang
- Harsono ( 1988 ). *Couching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Couching*
- Hartanto ( 1981 ). *Berlatih Main Bulutangkis*. Bandung : Dharma Karya Cipta
- Kosasih Engkos ( 1993 ). *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Maksum, Ali ( 2012 ), *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press, Surabaya
- PB PBSI ( 2001 ). *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta : Wikipedia Indonesia
- Poole, James ( 2011 ). *Belajar Bulutangkis*. Bandung : Pionir Jaya
- Sajoto ( 1988 ), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize
- Subarjah, Herman ( 2009 ). *Permainan Bulutangkis*. Bandung : CV. Bintang Wali Artika
- Sugiyono ( 2012 ). *Metode Penelitian Pendidikan ( Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D )*. Alfabeta. Bandung
- Syafruddin ( 1992 ). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang
- Tohar ( 1991 ). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*.