

ABSTRAK

Syahril, 2019. Pengaruh Latihan *Drilling Lob* dan *Strokes Lob Berpola* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob*. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah yang diungkapkan dalam penelitian ini adalah ada atau tidaknya pengaruh latihan *drilling lob* dan *strokes lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob*. Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan pengaruh latihan *drilling lob* dan *strokes lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *lob* atlet PB. Ilverd Kota Padang.

Penelitian dilaksanakan terhadap atlet PB. Ilverd Kota Padang dengan metode eksperimen dan rancangan *two group extended pretest-posttes design*. Populasi penelitian adalah atlet PB. Ilverd Kota Padang. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 12 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok secara *ordinally paired*, yaitu kelompok eksperimen diberi latihan *drilling lob* dan kelompok kontrol diberi latihan *strokes lob berpola* selama 16 kali latihan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Variabel yang diukur sebagai kemampuan awal dan hasil latihan adalah kemampuan pukulan *lob*. Pengukuran dilakukan pada awal latihan dan akhir latihan.

Data dianalisis dengan menggunakan uji t melalui program komputer dan manual. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa latihan *drilling lob* dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob* secara signifikan, sedangkan latihan *strokes lob berpola* juga dapat meningkatkan kemampuan pukulan *lob*. Secara keseluruhan hasil penelitian menemukan bahwa latihan *drilling lob* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan pukulan *lob* dibandingkan dengan latihan *strokes lob berpola*.