

**“PENGARUH LATIHAN VARIASI *PLANK* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN PUKULAN *OVERHEAD LOB FOREHAND* ATLET
BULUTANGKIS PB. PRATAMA BADMINTON CLUB (PBC) KOTA
SUNGAI PENUH “**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)**



VEBY KIRANI PEBRIANTY

NIM 2019/19087041

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DEPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Variasi *Plank* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Overhead lob forehand* Atlet Bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh

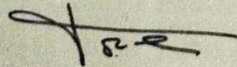
Nama : Veby Kirani Pebrianty
NIM : 19087041/2019
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

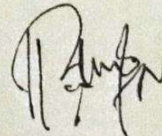
Disetujui Oleh

Kepala Departemen Kepelatihan

Dosen Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004



Dr. Roma Irawan, S.Pd, M. Pd
NIP. 198107262006041002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Veby Kirani Pebrianty
NIM : 19087041

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

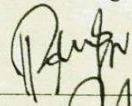
**Pengaruh Latihan Variasi Plank Terhadap Peningkatan Kemampuan
Pukulan *Overhead Lob Forehand* Atlet Bulutangkis PB. Pratama Badminton
Club (PBC) Kota Sungai Penuh**

Padang, Agustus 2023


Tim Penguji

Tanda Tangan

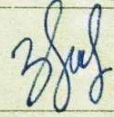
1. Ketua : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd

2. 

3. Anggota : Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Variasi *Plank* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Overhead Lob Forehand* Atlet Bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota **Sungai Penuh**", adalah asli karya saya sendiri.**
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 28 Juli 2023
Yang membuat pernyataan



Veby Kirani Pebrianty
NIM 2019/19087041

ABSTRAK

Veby Kirani Pebrianty. 2023 “Pengaruh Latihan Variasi *Plank* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Overhead lob forehand* Atlet Bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah di dalam penelitian ini berdasarkan observasi peneliti pada atlet Bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh, ditemukan masih banyak sekali atlet yang belum begitu maksimal dalam melakukan pukulan *overhead lob forehand*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *plank* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob forehand* atlet bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh.

Jenis penelitian ini adalah *pra-experimental*, peneliti hanya memberikan perlakuan latihan variasi *plank* selama 12 kali pertemuan, dikarenakan keterbatasan waktu. Populasi di dalam penelitian ini adalah atlet yang berlatih di PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh. Sampel di dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang berlatih di PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh sebanyak 14 orang atlet yang terdiri atas 11 orang atlet putra, dan 3 orang atlet putri, dengan menggunakan teknik penarikan sampel *total sampling*, seluruh atlet dijadikan sebagai sampel tanpa terkecuali. Instrumen yang digunakan adalah instrumen kemampuan pukulan *lob*. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 5\%$ atau 0,05.

Hasil penelitian yang didapatkan adalah: terdapat pengaruh latihan variasi *plank* terhadap peningkatan kemampuan *overhead lob forehand* atlet bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh dengan nilai t-hitung 6,17 > t-tabel = 1,77, terjadi peningkatan rata-rata dari 82,92 menjadi 85,85.

Kata Kunci: Latihan Variasi *Plank*, Pukulan *Overhead Lob Forehand*, Bulutangkis

KATA PENGANTAR

Puji syukur tak terhingga penulis haturkan atas kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi penulis yang berjudul “**Pengaruh Latihan Variasi *Plank* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Overhead Lob Forehand* Atlet Bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC)”**”. Selanjutnya, shalawat beserta salam tidak lupa penulis hadiahkan kepada junjungan alam yaitu Nabi Muhammad SAW, berkat beliau lah kita dapat menjadi bagian dari umatnya, hingga di akhirat nanti.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dalam pengerjaan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak sekali kekurangan, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari pembaca. Skripsi ini dapat terselesaikan, tentu saja tidak lepas berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka dari itu, atas rasa syukur yang tak terhingga, penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Dr. Nurul Ihsan, S. Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Donie, S. Pd, M. Pd selaku Ketua Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Dr. Roma Irawan, S.Pd, M. Pd selaku Sekretaris Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan selaku Dosen Pembimbing saya yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penulis menempuh pendidikan, hingga sampai pada tahap pengerjaan skripsi, dan skripsi dapat terselesaikan.
5. Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd dan Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd selaku dosen kontributor yang senantiasa memberikan saran, kritikan, dan petunjuk dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Pelatih dan Atlet PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh yang telah berpartisipasi pada pelaksanaan penelitian penulis.
7. Teristimewa kepada ayahanda dan ibunda serta keluarga tercinta yang tak hentinya mendoakan, memberikan motivasi berupa moril maupun materi selama penulis menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi.
8. Teman-teman dari angkatan 2019 Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT kita berserah diri dan berdoa, semoga skripsi yang penulis susun ini, dapat diterima dan memberikan manfaat bagi para pembacanya.

Padang, Juli 2023

Veby Kirani Pebrianty

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Teori	12
1. Bulutangkis	12
2. Latihan.....	24
3. Latihan Variasi Plank.....	30
B. Penelitian yang Relevan.....	53
C. Kerangka Konseptual	55

D. Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	57
A. Jenis Penelitian.....	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	58
C. Definisi Operasional Variabel.....	58
D. Populasi dan Sampel	59
E. Jenis dan Sumber Data	61
F. Teknik Pengumpulan Data.....	62
G. Instrumen Penelitian.....	62
H. Teknik Analisis Data.....	65
BAB IV : HASIL PENELITIAN	69
A. Hasil Penelitian	69
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	69
2. Hasil Uji Prasyarat	71
3. Hasil Uji Hipotesis	73
B. Pembahasan.....	74
C. Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB V : PENUTUP	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pukulan <i>overhead lob forehand</i>	17
Gambar 2. Posisi <i>Full Plank</i>	34
Gambar 3. <i>Twisted Knee to Chest</i>	35
Gambar 4. <i>Mountain Climber Full Plank</i>	36
Gambar 5. <i>One Arm Full Plank</i>	37
Gambar 6. <i>Shoulder Tap Full Plank</i>	39
Gambar 7. <i>Walks Full Plank</i>	40
Gambar 8. <i>Three Point Knee to Chest Full Plank</i>	41
Gambar 9. <i>Inchworms Full Plank</i>	42
Gambar 10. <i>Stepping Full Plank</i>	44
Gambar 11. <i>Full Side Plank</i>	45
Gambar 12. <i>Forearms Full Plank</i>	46
Gambar 13. <i>Full Side Forearm Plank</i>	47
Gambar 14. <i>Rocking Forearm Plank</i>	48
Gambar 15. <i>Hip Drops Forearm Plank</i>	49
Gambar 16. <i>Dolphin Forearms Plank</i>	50
Gambar 17. Gambaran Pelaksanaan Program Latihan	52
Gambar 18. Parameter latihan beban	53
Gambar 19. Kerangka konseptual	56
Gambar 20. Instrumen Tes Pukulan <i>Lob</i>	64
Gambar 21. Distribusi Frekuensi Hasil Pelaksanaan Pretest dan Posttest	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Penelitian.....	57
Tabel 2. Jumlah Populasi	60
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> dan Hasil <i>Posttest</i>	70
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	72
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	73
Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan Uji t.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil <i>Pretest</i>	89
Lampiran 2. Deskripsi Statistik Hasil <i>Pretest</i>	90
Lampiran 3. Data Hasil <i>Posttest</i>	91
Lampiran 4. Deskripsi Statistik Hasil <i>Posttest</i>	92
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i>	93
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas <i>Posttest</i>	94
Lampiran 7. Tabel Uji <i>Liliefors</i>	95
Lampiran 8. Hasil Uji Homogenitas (Uji F)	96
Lampiran 9. Tabel Uji F (Uji <i>Fisher</i>)	97
Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis (Uji T)	98
Lampiran 11. Tabel Uji T	99
Lampiran 12. Rangkuman Gambar Program Latihan Variasi <i>Plank</i>	100
Lampiran 13. Program Latihan Variasi <i>Plank</i>	103
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	111
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian	115
Lampiran 16. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	116

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga prestasi yang paling digemari di dunia, banyak atlet *bulutangkis* terkenal dan berprestasi dari berbagai negara lahir setiap tahunnya, Indonesia menjadi salah satu negara yang melahirkan banyak atlet bulutangkis berprestasi di dunia, seperti pada pergelaran *event* internasional *Sea Games*, *Asian Games*, *All England* dan Olimpiade, atlet Indonesia sama sekali tidak pernah absen menjadi juara pada pergelaran *event* tersebut.

Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua pemain (tunggal) atau dua pasangan (ganda), setiap pemain (atau tim) berdiri di bagian berlawanan dari lapangan persegi panjang yang panjangnya 13,4 meter, lebar 5,2 meter dan dibagi dengan *net* setinggi 1,55 meter (Cohen et al., 2015).

Permainan bulutangkis menggunakan raket, dan juga *shuttlecock* sebagai alat yang digunakan di dalam permainan, pemain mendapatkan poin dengan memukul *shuttlecock* menggunakan raket, *shuttlecock* melewati *net* dan mendarat di lapangan lawan, setiap pihak hanya boleh memukul *shuttlecock* dalam satu kali pukulan sebelum melewati *net*, reli berakhir setelah *shuttlecock* menyentuh lantai atau pemain melakukan kesalahan, permainan juga dikatakan berakhir, apabila sudah mencapai skor yang telah ditentukan (Cohen et al., 2015).

Di dalam permainan bulutangkis, ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dengan sebaik mungkin, teknik dasar adalah hal utama yang harus dikuasai

oleh setiap pemain dalam bermain bulutangkis (Yudhaprawira et al., 2022). Teknik dasar yang dimaksud adalah, seperti teknik tanpa *shuttlecock*, sikap siaga, teknik pegang raket, teknik kerja kaki, teknik pukulan, dan teknik pola-pola pukulan (Donic, 2009).

Teknik pukulan merupakan salah satu teknik utama yang harus dikuasai oleh seorang atlet bulutangkis, teknik pukulan dalam olahraga bulutangkis terbagi atas pukulan *overhead*, pukulan *sidearm* dan *underarm* (1) teknik pukulan *overhead*, jenis pukulan *overhead* terbagi lagi atas pukulan: *lob*, *drop shot* dan *smash*, *lob* terdiri dari *overhead lob forehand*, *overhead lob backhand*, dan *drop shot overhead forehand drop* dan *underhand forehand drop*, (2) teknik pukulan *side arm* yang terbagi atas pukulan *drop shot drive*, *court drive*, dan *full drive*, (3) pukulan *underarm* terbagi atas, pukulan *service (servis)* yang terbagi lagi atas pukulan *long service*, *short service*, *drive and flick service*, dan yang terakhir *netting* (Hadi, 2020).

Teknik pukulan *overhead lob forehand* merupakan salah satu teknik pukulan yang paling sering digunakan di dalam permainan bulutangkis, penggunaan pukulan mencapai 14 - 16% dari pukulan total yang digunakan atlet bulutangkis (Zhao & Li, 2019). Teknik pukulan *overhead lob forehand* merupakan salah satu bagian dari teknik pukulan *lob*, pukulan *overhead lob forehand* dapat menghasilkan *lob* serang (*attack lob*) dan *lob* bertahan (*defensive lob*) (Hadi, 2020). Pukulan ini dilakukan dari atas kepala menggunakan pegangan raket *forehand*, pelaksanaannya dengan melambungkan *shuttlecock* secara cepat dan kuat diarahkan ke titik terjauh permainan lawan dengan tepat (Asnaldi, 2016).

Pukulan *overhead lob forehand* sangat penting penggunaannya, (1) pukulan ini digunakan oleh pemain agar mendapatkan waktu yang lebih lama untuk kembali ke posisi tengah lapangan, (2) pukulan ini sangat berpotensi untuk menguras fisik lawan, dengan semakin terkuras habisnya fisik lawan, semakin mudah bagi atlet untuk melakukan serangan dalam permainan, (3) pukulan ini ditujukan untuk mendorong lawan ke belakang lapangan, sehingga lawan sulit untuk mengembalikan *shuttlecock* dan melakukan penyerangan (Emor et al., 2022), (4) pukulan ini memberikan waktu bagi pemain untuk dapat memikirkan pukulan apa yang selanjutnya dapat dilakukan, apakah harus melakukan penyerangan atau bertahan (Asnaldi, 2016).

Dapat dilihat bahwa, penggunaan pukulan *overhead lob forehand* sangat dibutuhkan pada saat bertanding, dikarenakan banyaknya keuntungan yang didapatkan atlet apabila menguasai pukulan tersebut dengan baik, untuk menguasai pukulan *overhead lob forehand*, tentunya tidak lepas dari kontribusi kondisi fisik yang baik, salah satunya adalah unsur kekuatan, terutama pada unsur kekuatan otot.

Kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut sebagai otot pertama yang berkontribusi untuk menghasilkan pukulan *overhead lob forehand* yang baik (Ilham et al., 2018). Kemudian selanjutnya, kekuatan otot bahu juga berperan penting pada saat atlet melakukan pukulan *overhead lob forehand*, kekuatan otot yang baik juga membantu meningkatkan stabilitas pemain saat melakukan pukulan *overhead lob forehand*, terutama pada pergerakan pada tulang belakang dan panggul pada saat melakukan pukulan *lob* (Shyam et al., 2020).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa, kekuatan otot sangat dibutuhkan untuk menghasilkan pukulan *overhead lob forehand* yang baik, hal itu tentu saja tidak terlepas dari adanya latihan, latihan adalah salah satu aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan tersusun dengan baik, dengan tujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan seluruh atau sebagian komponen kebugaran jasmani, dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang telah ditentukan, baik berupa latihan teknik maupun fisik. Untuk dapat menguasai pukulan *overhead lob forehand* dengan baik, latihan yang diberikan jangan hanya terpaku pada latihan teknik saja, latihan yang diberikan juga harus berfokus pada peningkatan kekuatan atlet, terutama pada kekuatan otot.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *overhead lob forehand* adalah latihan beban menggunakan tubuh sendiri (*body weight training*), banyak sekali bentuk latihan menggunakan beban tubuh sendiri, seperti *plank, jumping jack, chin up, lunges, push up, sit up, squat*, dan lain-lain (Nasrulloh & Wicaksono, 2020).

Latihan beban dengan menggunakan beban tubuh sendiri (*body weight training*) justru lebih sulit dan lebih berat dibandingkan dengan menggunakan alat, karena gerakan ini hampir menggunakan seluruh badan saat melakukan gerakannya (Usman & Argantos, 2020), dan mampu menunjang peningkatan performa atlet, baik pada aspek daya tahan, maupun kekuatan tubuh (Prasetyo & Umar, 2020), apabila latihan ini dilakukan secara terus menerus dengan menerapkan prinsip dasar latihan, dapat memberikan efek pada kekuatan otot, dan meningkatkan massa otot (hipertrofi otot) (Yendrizal et al., 2021), latihan ini dapat dilakukan dimana saja,

karena sistem latihannya hanya menggunakan berat badan sendiri (Nasrulloh et al., 2021).

Latihan *plank* merupakan salah satu bentuk latihan yang sangat tepat untuk membantu meningkatkan kekuatan otot atlet, dikarenakan latihan *plank* bersifat *isometric*, dimana latihan ini ditujukan untuk meningkatkan kekuatan pada seluruh otot tubuh, terutama pada otot inti (Choi et al., 2021). Latihan *isometric* jauh lebih efektif untuk membantu meningkatkan kekuatan maksimal (*maximum strength*), hipertropi otot, pengencangan otot, dan meminimalisir kemungkinan cedera yang dialami atlet saat bertanding (Balshaw et al., 2017).

Latihan *plank* dapat divariasikan dengan gerakan lainnya untuk menambah beban pada saat latihan, dan memberikan tantangan lebih pada kekuatan otot tubuh secara berkelanjutan (Decurtins, 2015), hal ini sesuai dengan salah satu prinsip latihan, dimana latihan yang diberikan pada atlet haruslah bervariasi, mulai dari bentuk gerakan yang bervariasi, dan beban latihan yang bervariasi disetiap pelaksanaan latihannya (HB & Wahuni, 2019).

Manfaat dari latihan *plank* adalah, membantu melatih kekuatan otot-otot berikut: (1) tubuh bagian atas yang terdiri atas otot *trapezius* (otot punggung) *rhomboid mayor* dan *minor* (otot lengan bagian atas), *manset rotator* (otot yang membantu menstabilkan bahu), *delt anterior* (otot yang membentuk struktur bulat pada bahu), toraks (dada), *triceps* (otot lengan bagian belakang), dan *biceps* (otot lengan atas bagian depan), (2) tubuh bagian bawah yang terdiri atas, *quadriceps* (paha depan dan *gastrocnemius* (otot betis))” (Decurtins, 2015). Hal ini juga sesuai

dengan salah satu prinsip latihan, dimana latihan yang diberikan haruslah spesifik/khusus, disesuaikan dengan kebutuhan khusus atlet (HB & Wahuni, 2019).

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan, penulis melihat dan menemukan bahwa olahraga bulutangkis adalah salah satu olahraga yang sangat populer di Kota Sungai Penuh dan diminati dari berbagai kalangan masyarakat, terbukti dengan semakin banyaknya klub bulutangkis yang ada di Kota Sungai Penuh dan gedung olahraga bulutangkis yang ada disetiap kecamatan, salah satu klub yang ada di Kota Sungai Penuh adalah PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh.

PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh merupakan klub bulutangkis pertama yang ada di Kota Sungai Penuh, berdiri pada tanggal 22 September 2013 dan masih aktif hingga saat ini, tetapi bila dilihat capaian prestasi atletnya belum begitu baik, sedikit tertinggal dari klub lainnya yang ada di Kota Sungai Penuh dalam segi prestasi dan juga pembinaan. Pada pelaksanaan Kejurkot yang dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2022, atlet bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh hanya mampu meraih 3 medali emas yang disumbangkan oleh atlet tunggal taruna putra, ganda pemula putra, dan ganda remaja putri, kemudian raihan 3 medali perak, dan 5 medali perunggu, dilihat berdasarkan raihan perunggu yang lebih banyak daripada raihan medali emas dan perak.

Setelah pelaksanaan Kejurkot, dilanjutkan dengan pelaksanaan Kejurprov tingkat provinsi Jambi yang dilaksanakan di Kab. Merangin pada bulan November lalu, 5 orang atlet PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh berhasil

lolos mengikuti Kejurprov di tingkat provinsi, jumlah ini sangat sedikit jika dibandingkan dengan perwakilan atlet dari klub lain, hasil akhir yang didapatkan pada pelaksanaan Kejurprov tidak ada satupun atlet perwakilan PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh yang berhasil meraih medali.

Kurang maksimalnya prestasi yang diraih atlet disebabkan oleh beberapa faktor, faktor pertama disebabkan oleh rendahnya tingkat kondisi fisik atlet, terutama pada unsur kekuatan otot, penulis melihat kekuatan otot atlet bulutangkis atlet PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh masih sangat lemah, sehingga atlet tidak mampu mengeluarkan permainan terbaiknya pada saat bertanding, atlet menjadi kurang maksimal untuk melakukan teknik-teknik yang ada di dalam permainan bulutangkis.

Faktor kedua bersumber pada masih belum begitu maksimalnya penguasaan teknik atlet, terutama pada penguasaan teknik pukulan sebagai inti dari permainan, salah satu penguasaan teknik pukulan yang masih belum begitu maksimal adalah teknik pukulan *overhead lob forehand*, pada saat melakukan pukulan *overhead lob forehand*, pukulan yang dihasilkan atlet sering sekali menanggung, tidak sampai pada area terjauh dari garis belakang permainan lawan, pukulan yang menanggung memberikan kesempatan bagi lawan untuk terus menyerang dan atlet kehilangan poin terus menerus, atlet seharusnya bisa memanfaatkan pukulan ini untuk mengembalikan tubuh pada posisi yang lebih baik, pukulan yang tidak akurat juga membuat atlet tidak punya banyak waktu untuk memikirkan antisipasi atau taktik seperti apa yang selanjutnya harus dilakukan, apakah atlet harus bertahan atau melakukan penyerangan.

Faktor ketiga bersumber pada sarana dan prasarana latihan yang kurang memadai, lapangan bulutangkis yang digunakan pada saat latihan hanya ada satu, mengingat jumlah atlet yang berlatih sebanyak 14 orang atlet, tentu saja atlet harus menunggu antrian untuk dapat memakai lapangan. Faktor lainnya bersumber dari kurangnya variasi penggunaan metode latihan atau bentuk-bentuk latihan yang dapat diaplikasikan ke dalam program latihan, sebenarnya pada pelaksanaan latihan, masih banyak sekali metode latihan atau bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan.

Berdasarkan masalah yang telah penulis temukan dan kemukakan diatas, penulis merasa sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Plank* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Overhead lob forehand* Atlet Bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis paparkan diatas, penulis mengidentifikasi beberapa permasalahan:

1. Faktor kondisi fisik atlet, terutama pada unsur kekuatan otot, kekuatan otot atlet yang lemah membuat atlet tidak mampu secara maksimal untuk melakukan berbagai teknik yang digunakan di dalam permainan.
2. Faktor teknik, terutama teknik pukulan *overhead lob forehand*, pukulan yang dihasilkan oleh atlet bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh masih kurang maksimal.

3. Faktor sarana dan prasarana latihan yang kurang memadai, lapangan bulutangkis yang digunakan pada saat latihan hanya ada satu, mengingat jumlah atlet yang berlatih sebanyak 14 orang atlet, tentu saja atlet harus menunggu antrian giliran lebih lama untuk dapat memakai lapangan.
4. Faktor penggunaan metode latihan atau bentuk-bentuk latihan yang dapat diaplikasikan ke dalam program latihan, terpaku pada satu bentuk metode latihan yang dilakukan terus secara berulang-ulang, sebenarnya masih banyak sekali metode latihan atau bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah, dan identifikasi masalah yang telah penulis paparkan diatas, mengingat banyaknya permasalahan yang ditemukan, keterbatasan dana, tenaga dan waktu yang tersedia pada pelaksanaan penelitian ini, maka dari itu penelitian ini dibatasi hanya untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh pelaksanaan latihan variasi *plank* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob forehand* atlet bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan identifikasi masalah yang telah penulis paparkan diatas, maka rumusan masalah mengenai penelitian ini adalah: “Adakah pengaruh latihan variasi *plank* terhadap peningkatan hasil pukulan *overhead lob forehand* atlet bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh? ”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah peneliti paparkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk melihat dan mengetahui kemampuan pukulan *overhead lob forehand* atlet bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh sebelum diberikannya perlakuan berupa latihan variasi *plank*.
2. Untuk melihat dan mengetahui kemampuan pukulan *overhead lob forehand* atlet bulutangkis PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh setelah diberikannya perlakuan berupa latihan variasi *plank*.
3. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan variasi *plank* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob forehand*.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang penulis laksanakan nantinya diharapkan mampu memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Penulis

Sebagai syarat kelulusan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

2. Bagi Pelatih

Bagi pelatih bulutangkis, terutama pelatih PB. Pratama *Badminton Club* (PBC) Kota Sungai Penuh hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada pelatih bahwa masih banyak sekali bentuk-bentuk latihan yang bisa diaplikasikan kedalam pelaksanaan latihan.

3. Bagi Atlet

Sebagai bahan referensi dan sumbangsih keilmuan dalam dunia bulu tangkis bagi atlet untuk meningkatkan perfofamanya.

4. Bagi Mahasiswa

Memberikan referensi penelitian terbaru bagi calon mahasiswa yang nantinya melakukan penelitian