

**PENGARUH LATIHAN *DRILLING LOB* DAN *STROKES LOB BERPOLA*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PUKULAN *LOB* PADA
ATLET BULUTANGKIS PUTRA PB. ILLVERD KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

SYAHRIL FITRIADI

NIM. 15087096

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : *Pengaruh Latihan Drilling Lob dan Strokes Lob Berpola Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Lob Pada Atlet Bulutangkis Putra PB. Ilverd Kota Padang.*

Nama : Syahril Fitriadi

NIM/ BP : 15087096/2015

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Jurusan : Kepeleatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

Disetujui:

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Eri Barlian, MS
NIP. 196107241987031003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kepeleatihan



Dr. Umar, MS, APTO
NIP. 196106151987031003

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Jurusan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Drilling Lob* dan *Strokes Lob Berpois*
Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* Pada
Atlet Bulutangkis Putra PB. Ilverd Kota Padang.

Nama : Syahril Fitriadi

NIM/ BP : 15087096/2015

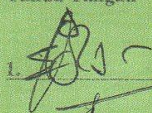
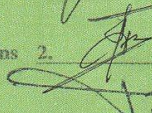

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Jurusan : Kepeleatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2019

Tim Penguji

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Eri Barlian, MS.	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Tjung Hauw Sia, M.Pd. Kons	2. 
3. Anggota	: Dr. Donie, S.Pd. M.Pd.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan:

1. Karya tulis saya, skripsi *) dengan judul “Pengaruh Latihan *Drilling Lob* dan *Strokes Lob Berpol*a Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* Atlet Bulutangkis Putra PB. Illverd Kota Padang” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing/ Tim Promotor *).
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Penyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 20 Mei 2019



yang menyatakan,

Syahril Fitriadi
NIM. 15087096

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. Illverd Kota Padang.

Penelitian dilaksanakan terhadap atlet PB. Illverd Kota Padang dengan metode eksperimen dan rancangan *two group extended pretest-posttes design*. Populasi penelitian adalah atlet PB. Illverd 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*.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian tentang “ Pengaruh Latihan *Drilling Lob* dan *Strokes Lob Berpola* Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* pada Atlet Bulutangkis Putra PB. Illverd Kota Padang”. Sholawat beserta salam juga tidak lupa penulis kirimkan untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaat-Nya diakhirat kelak. Amin...

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, tentunya penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS. selaku pembimbing akademik (PA) yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini sesuai diskusi.
2. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku ketua jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang baik sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons dan Dr. Donie, S.Pd. M.Pd. selaku kontributor atau penguji pada penyelesaian tugas akhir (skripsi).

4. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis yang tak henti-hentinya memberikan dorongan agar penulis bisa menjadi orang yang sukses.
5. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP senasib seperjuangan yang selalu memberikan motivasi, dorongan, dan semangat agar dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT lah tempat berserah diri semoga Allah mempermudah penulis, untuk bisa melanjutkan tahap penelitian skripsi. Penulis juga menyadari bahwa Skripsi ini masih belum sampai ke tahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, terutama buat penulis sendiri.

Wassalamu'alikum warah matullahi wabarakatuh

Padang, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Permainan Bulutangkis.....	9
2. Hakikat Pukulan <i>Overhead Lob</i> dalam Bulutangkis.....	18
3. Hakikat Latihan Teknik	21
4. Hakikat Metode Latihan <i>Drill</i>	24
5. Hakikat Metode Latihan <i>Strokes</i>	26
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	31
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel.....	33

D.	Tempat dan Waktu Penelitian	34
E.	Jenis dan Sumber data	34
F.	Program Latihan.....	35
G.	Instrumen Penelitian.....	35
H.	Teknik Pengumpulan Data.....	37
I.	Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Deskripsi Data.....	39
B.	Deskripsi Hasil Penelitian	39
C.	Hasil Analisi Data.....	45
D.	Pembahasan	48
E.	Keterbatasan Penelitian	52
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan	54
B.	Implikasi	54
C.	Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....		56
LAMPIRAN.....		58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Nama Sampel Penelitian.....	34
2. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test</i> Kemampuan Lob Kel. A dan B	40
3. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Kemampuan Lob Kel. A dan B	41
4. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Latihan <i>Drilling Lob</i>	42
5. Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kel. latihan <i>Strokes Lob Berpola</i>	44
6. Uji Normalitas (<i>Uji Lilliefors</i>)	45
7. Uji Homogenitas (Uji F)	46
8. Hasil Uji-t <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> ke. latihan <i>drilling lob</i>	46
9. Hasil Uji-t <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kel. latihan <i>strokes lob berpola</i>	47
10. Hasil Uji-t <i>post-test</i> kel. latihan <i>drilling lob</i> dan <i>strokes lob berpola</i> .	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bulutangkis	10
2. Pegangan raket geplak kasur	12
3. Pegangan raket <i>forehand</i>	12
4. Pegangan raket <i>backhand</i>	13
5. Pegangan raket <i>combination</i>	13
6. Arah jatuhnya pukulan <i>lob</i>	18
7. Cara melakukan pukulan <i>overhead</i>	20
8. Cara melakukan pukulan <i>defensif clear</i>	21
9. Cara melakukan pukulan <i>attacking clear</i>	21
10. Diagram Balok <i>Pre-Test</i> Kel. <i>Drilling Lob</i> dan <i>Strokes Lob Berpola</i>	40
11. Diagram Balok <i>Post-Test</i> Kel. <i>Drilling Lob</i> dan <i>Strokes Lob Berpola</i>	41
12. Diagram Balok <i>Pre-Test</i> dan <i>Post Test</i> Kel. <i>Drilling Lob</i>	43
13. Diagram Balok <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kel. <i>Strokes Lob Berpola</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian.....	58
2. Analisi Data Setelah Perlakuan	64
3. Uji Hipotesis	67
4. Rekapitulasi Absensi Sampel Penelitian	70
5. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	71
6. Nilai Presentil untuk Distribusi t	72
7. Dokumentasi Penelitian	73
8. Surat Izin Penelitian	76
9. Balasan Izin Penelitian	77
10. Surat Pengujian Alat BPSMB	78
11. Program Latihan <i>Drilling Lob</i> dan <i>Strokes Lob Berpola</i>	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam olahraga permainan dengan menggunakan raket, net, dan *shuttlecock*. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan. Olahraga bulutangkis pada saat sekarang ini bukan hanya sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi, maka tidak heran apabila dalam permainan bulutangkis para pemain dituntut dengan prestasi yang maksimal.

Dalam undang – undang No. 3 tahun (2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II pasal 1 butir 13 disebutkan bahwa Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan .

Berdasarkan Undang-undang diatas dapat diartikan bahwa olahraga yang memberikan pembinaan dan pengembangan secara sistematis terhadap olahragawan dan diaplikasikan melalui berbagai macam kompetisi berbagai tingkat level, baik itu secara resmi maupun non resmi dengan tujuan untuk mencapai suatu prestasi yang dikatakan sebagai olahraga prestasi.

Cabang olahraga bulutangkis di Indonesia berkembang sangat pesat, tidak terkecuali di Provinsi Sumatera Barat. Olahraga bulutangkis di Sumbar, diperkirakan dikenal pada tahun 1920-an dengan istilah tepok bulu. Pada PON IV di Makassar tahun 1957 Sumatera Barat lewat pasangan ganda putra meraih medali perak melalui pasangan Idris dan Peng Sun Hat. Olahraga bulutangkis di Sumbar berkembang sangat pesat hingga sampai saat sekarang ini dengan munculnya klub-klub bulutangkis di berbagai wilayah dengan tujuan olahraga prestasi. Kota Padang merupakan salah satu wilayah Sumbar yang melahirkan pemain atau bibit baru untuk cabang olahraga bulutangkis terbukti dengan banyaknya klub-klub bulutangkis, salah satunya yaitu PB. illverd Kota Padang.

Klub bulutangkis mempunyai peranan yang sangat penting dalam mendukung upaya pencapaian prestasi yang optimal, karena melalui klub-klub inilah bibit-bibit pemain dapat ditemukan kemudian dibina dan dikembangkan. Proses pembinaan dimulai dengan latihan yang teratur, terarah, dan terencana dengan baik serta dengan penguasaan teknik dan taktik yang benar. Diharapkan dengan banyak klub bulutangkis dapat meningkatkan prestasi yang optimal. Akan tetapi, prestasi atlet bulutangkis kota Padang belum maksimal di lihat pada saat kejuaraan PORPROV di Kabupaten Padang Pariaman, Kota Padang pada tahun 2018 belum mendapatkan medali. Begitupun deng PB.Illverd juga pada O2SN prestasi yang diharapkan belum tercapai hanya penyisihan dan juga sampai 8

besar. Diharapkan prestasi yang dicapai yaitu prestasi puncak dalam olahraga.

Dalam Olahraga Bulutangkis untuk mencapai prestasi maksimal ada berbagai faktor yang mempengaruhi seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal atlet yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal atlet yaitu pelatih, sarana dan prasarana, gizi, motivasi dan lingkungan. Secara garis besar komponen olahraga prestasi saling berkaitan untuk tercapainya prestasi dalam olahraga. Faktor internal atlet yaitu teknik merupakan suatu hal yang mendasar dalam pencapaian prestasi olahraga dalam permainan bulutangkis. Apabila teknik tidak benar prestasi olahraga tidak akan tercapai. Oleh karena itu, dengan keseriusan berlatih, ketekunan, disiplin dan mengikuti arahan pelatih yang profesional, diharapkan setiap pemain dapat menguasai berbagai teknik dasar permainan bulutangkis dengan sempurna.

Dalam permainan bulutangkis, ada beberapa komponen teknik dasar dalam bermain bulutangkis yaitu : (1) pegangan raket (*grip*), (2) pukulan, (3) olah kaki (*footwork*), dan (4) pola – pola pukulan. Untuk teknik dasar pukulan di bagi menjadi beberapa bagian seperti, *servis*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *drive*, dan *netting*. Salah satu teknik pukulan dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *lob*. Pukulan *lob* terbagi menjadi beberapa bagian yaitu *overhead lob* (*Forehand lob* dan *backhand lob*), *underhand lob* (*forehand lob* dan *backhand lob*). Seorang pemain

bulutangkis agar bisa melakukan pukulan *overhead lob (forehand lob)* dengan tepat dan akurasi yang baik tentu tidak lepas dari pembinaan dan latihan secara kontinyu dan terorganisir dengan baik. Pukulan *overhead lob (forehand lob)* merupakan salah satu bentuk pukulan dalam permainan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttle cock* setinggi mungkin yang mengarah dan jatuh di bagian belakang lapangan lawan. Pukulan *overhead lob (forehand lob)* dapat digunakan untuk menyerang dan bertahan, dan juga untuk memperlambat tempo permainan sehingga dapat untuk memperbaiki posisi dalam pertandingan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di PB. Illverd Kota Padang pada hari Minggu tanggal 16 Desember 2018 pada saat latihan dan praktek melatih, serta informasi yang didapatkan dari pelatih Fauziah,S.Pd., karena atlet PB. Illverd Kota Padang tergolong anak usia dini, pada saat bertanding dan latihan masih ada pemain yang tidak benar dalam melakukan teknik pukulan *overhead lob (forehand lob)*, misalnya perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, *timing* yang tidak tepat, tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan pukulan *overhead lob (forehand lob)*, *shuttlecock* tidak sampai ke garis belakang lapangan bahkan bola (*shuttlecock*) yang diberikan menjadi tanggung sehingga memberikan keuntungan bagi lawan untuk melakukan serangan dan menghasilkan *point*. Seharusnya pukulan *overhead lob (forehand lob)* dapat menjadi senjata dalam menyerang dan bertahan dalam permainan bulutangkis untuk mendapatkan *point*. Oleh

karena itu, peneliti akan mencoba memberikan latihan teknik pukulan lob dengan harapan dapat meningkatkan pukulan lob serta prestasi atlet PB. Ilverd Kota Padang.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh latihan *drilling lob* dan *stroke lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob* pada atlet bulutangkis putra di PB. Ilverd Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis kemukakan maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik atlet bulutangkis PB. Ilverd Kota Padang yang rendah mempengaruhi kemampuan pukulan *overhead lob*.
2. Rendahnya kemampuan atlet putra bulutangkis PB. Ilverd Kota Padang dalam melakukan pukulan *overhead lob*.
3. Belum tepatnya pemilihan bentuk latihan yang *efektif* untuk mencapai tujuan yang diinginkan khususnya peningkatan kemampuan *overhead lob*.
4. Teknik pukulan *overhead lob* yang tidak tepat, seperti perkenaan *shuttlecock* dengan raket, *timing*, dan siku tangan masih ditekuk pada saat melakukan pukulan *overhead lob*.
5. Belum diketahuinya pengaruh latihan *drilling lob* dan *strokes lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob* pada atlet bulutangkis putra di PB. Ilverd Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti, yaitu pengaruh latihan *drilling lob* dan *strokes lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob* pada atlet bulutangkis putra di PB. Ilverd Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *drilling lob* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob* pada atlet bulutangkis putra di PB. Ilverd Kota Padang ?
2. Adakah pengaruh latihan *stroke lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob* pada atlet bulutangkis putra di PB. Ilverd Kota Padang ?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *drilling lob* dan *stroke lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob* pada atlet bulutangkis putra di PB. Ilverd Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drilling lob* dan *stroke lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob* pada atlet bulutangkis putra PB. Ilverd Kota Padang. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan seberapa besar pengaruh latihan *drilling lob* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob* pada atlet bulutangkis putra di PB. Illverd Kota Padang.
2. Mendeskripsikan seberapa besar pengaruh bentuk latihan *stroke lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob* pada atlet bulutangkis putra di PB. Illverd Kota Padang.
3. Menganalisis tentang latihan *drilling lob* lebih baik dari latihan *strokes lob berpola* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob* pada atlet bulutangkis putra di PB. Illverd Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, maka penelitian ini bermanfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
 - a. Sebagai syarat untuk peneliti mendapatkan gelar Strata Satu (S1) Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
 - b. Sebagai salah satu referensi atau acuan bagi seorang pelatih bulutangkis untuk program peningkatan kemampuan pukulan *overhead lob* atlet bulutangkis di PB. illverd kota Padang.
 - c. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya.
2. Secara praktis

- a. Atlet, untuk mengetahui kemampuan pukulan *overhead lob* dan sebagai perbaikan teknik pukulan *overhead lob* yang salah sehingga kemampuan pukulan *overhead lob* bulutangkis akan meningkat.
- b. Pembina Olahraga, para pembina olahraga bulutangkis dan pelatih agar dalam memberi pembinaan serta pelajaran lebih banyak memiliki landasan yang ilmiah.
- c. PB. Illverd Kota Padang, agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *overhead lob*.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan *Drilling Lob* secara signifikan berpengaruh dalam peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* atlet Bulutangkis Putra PB. Ilverd Kota Padang.
2. Latihan *Strokes Lob Bepola* secara signifikan berpengaruh dalam peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* atlet Bulutangkis Putra PB. Ilverd Kota Padang.
3. Latihan *Drilling Lob* lebih efektif dari *Strokes Lob Bepola* dalam Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* atlet Bulutangkis Putra PB. Ilverd Kota Padang.

B. Implikasi

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *drilling lob* dan *strokes lob berpola* sama-sama meningkatkan kemampuan pukulan *lob*. Dari hasil temuan dalam penelitian ini terlihat bahwa latihan *drilling lob* lebih baik dibandingkan dengan latihan *strokes lob berpola* dalam meningkatkan kemampuan pukulan *lob*.

Hasil penelitian ini memberikan landasan kepada kita bahwa dalam latihan teknik harus dilakukan secara berkesinambungan dan berulang-ulang untuk mencapai derjat gerak otomatisasi. Kenyataan ini dapat dilihat dari

data yang ada, bahwa dari awal latihan sampai akhir latihan terjadi peningkatan yang bermakna. Ini berarti setelah mengikuti proses latihan yang diberikan atlet dapat melakukan pukulan *lob* dibandingkan dengan pada masa sebelum mengikuti latihan. Latihan ini juga bisa dijadikan variasi latihan bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan pukulan *lob* PB. Illverd Kota Padang.

C. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan hasil penelitian dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Peneliti dapat melatih kemampuan dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan dengan tepat, guna untuk meningkatkan kemampuan dalam permainan bulutangkis, khususnya untuk teknik pukulan *lob*.
2. Bagi seluruh atlet bulutangkis untuk dapat meningkatkan hasil kemampuan pukulan *lob* bulutangkis bagi atlet yang dijadikan objek penelitian.
3. Bagi pelatih maupun guru Pendidikan Jasmani menjadi bahan pertimbangan dan bahan acuan dalam mengelola proses pembelajaran atau kepelatihan dalam pukulan *lob* permainan bulutangkis.
4. Peneliti berikutnya agar dapat mengadakan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel putri, atau jumlah sampel yang lebih besar, dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmad. (1986). *Metode Khusus Pendidikan*. Bandung: CV. Amrico.
- Donie. (2009). *Pembinaan Bulutangkis Prestasi*. Malang: Wineka Media.
- Eri Barlian. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Khairuddin. (2000). *Pedoman Permainan Bulutangkis*. FIK UNP: Padang.
- Nana Sudjana.(2001). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Rahantoknam, B. Edward. (1988). *Belajar motorik; Teori, dan aplikasinya dalam*
Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Sugiyanto. (2000). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Kemampuan Lob Bulutangkis. *Tesis*. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syafruddin (2012), *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP
- Syahri Alhusin. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Syarif Hidayat. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tim Mata Kuliah Statistik (2013). Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik 2. Padang: FIK UNP.
- Tohar. (1992). *Pelaksanaan Pembinaan Program Latihan dan Strategi Bermain Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud.
- Tony Grice. (2007). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.