

# **PENGARUH POLA LATIHAN *FOREHAND OVERHEAD CLEAR* TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK PUKULAN *LOB* BULUTANGKIS PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMAN 4 MALANG**

**Taufiq Nur Rachman, Supriyadi, Mulyani Surendra**  
Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang No.5 Malang  
E-mail: Taufiqrachman0112@gmail.com

**Abstract:** The lob stroke technique is an important blow to the quality of an athlete's game, in every blow that is launched and also in the overall effectiveness of the game strategy. As in the extracurricular badminton SMA N 4 Malang. This research aims to determine the effect of forehand overhead exercise pattern against ability technique lob badminton stroke on extracurricular participants Senior High School 4 Malang. After doing treatment in the form of variation of exercise model for 16 meetings. Based on the results of pretest data and posttest data that have been analyzed using Statistical Package for Social Science is known significance value of 0.046 which means  $H_0$  is rejected. It can be concluded that the pattern of forehand overhead clearance exercise has an effect on the ability of badminton lob technique on extracurricular badminton participants of Senior High School 4 Malang.

**Keywords:** badminton, forehand overhead clear, exercise model, lob stroke.

**Abstrak:** Teknik pukulan *lob* merupakan pukulan yang penting dalam kualitas permainan seorang atlet, dalam setiap pukulan yang diluncurkan dan juga dalam efektivitas strategi permainan secara keseluruhan. Seperti halnya pada ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 4 Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pola Latihan *Forehand Overhead Clear* terhadap Kemampuan Teknik Pukulan *Lob* Bulutangkis pada Peserta Ekstrakurikuler SMAN 4 Kota Malang. Setelah dilakukan perlakuan berupa variasi model latihan selama 16 pertemuan. Berdasarkan hasil data pretes dan data postes yang telah dianalisis menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS)* diketahui nilai signifikansi sebesar 0,046 yang berarti  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa pola latihan *forehand overhead clear* berpengaruh terhadap kemampuan teknik pukulan *lob* bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 4 Malang.

**Kata Kunci:** Bulutangkis, *forehand overhead clear*, model latihan, pukulan *lob*.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Bulutangkis adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat untuk memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin. Menurut Aksan (2012:14) “bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net)”.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi kebanggaan masyarakat Indonesia. Cabang olahraga bulutangkis ini sudah mendapat tempat di hati masyarakat Indonesia karena banyaknya raihan prestasi oleh atlet-atlet Indonesia diberbagai kejuaraan nasional maupun internasional. Meningkatnya jumlah sarana dan prasarana bulutangkis di daerah perkotaan maupun pedesaan yang didirikan oleh lembaga pendidikan maupun non pendidikan menyebabkan olahraga bulutangkis ini dapat berkembang luas pada berbagai kalangan masyarakat.

Keterampilan pebulutangkis profesional tidak tercipta begitu saja, tetapi memerlukan adanya proses yang sistematis dan terus menerus. Menurut Budiwanto (2012:46) tujuan latihan teknik adalah “untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam satu cabang olahraga”. Salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan keterampilan bermain bulutangkis adalah kualitas program latihan yang dibuat oleh pelatih semakin baik program latihan, maka akan semakin bagus pula kualitas atlet yang akan dihasilkan.

Indonesia merupakan salah satu negara yang sangat disegani pada cabang olahraga bulutangkis, namun prestasi Indonesia ditingkat dunia akhir-akhir ini sedang mengalami kemunduran. Faktor yang bisa mempengaruhi selain faktor teknik juga faktor kondisi fisik dan mental pemain. Hal ini menjadi tantangan bagi para pelatih bulutangkis di Indonesia untuk mengupayakan peningkatan kondisi fisik atlet, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, teknik pukulan yang benar, koordinasi gerakan dan *footwork* yang baik. Teknik yang dimaksudkan dalam hal ini adalah teknik pukulan *lob*. *Lob* itu sendiri adalah teknik pukulan yang jauh ke belakang bidang permainan lawan dalam bermain bulutangkis di lapangan. *Lob* tersebut sangat berperan penting dalam kesuksesan permainan bulutangkis. Dengan teknik pukulan *lob* yang benar dan terlatih seorang pemain dapat memukul *shuttlecock* dengan baik, yaitu sampai ke garis belakang pertahanan lawan. Ringkasnya teknik pukulan *lob* merupakan pukulan yang penting dalam kualitas permainan seorang atlet, dalam setiap pukulan yang diluncurkan dan juga dalam efektivitas strategi permainan secara keseluruhan.

Menurut Poole (2005:16) “pukulan *forehand* adalah pukulan ke depan arah tangan”. Cara memegang raket dalam melakukan pukulan *forehand* yaitu dengan pertama, raket dipegang dengan

tangan kanan dengan bidang raket tegak lurus tubuh, tempatkan tangan kanan pada tali raket dan geser ke arah pegangannya sehingga tengah-tengah bagian bawah telapak tangan berada pada ujung pegangan raket. Pegangan raket harus terletak menyilang pada telapak tangan dan jari-jari telapak tangan. Jari telunjuk harus agak terpisah sedikit dengan jari-jari yang lain seperti hendak menarik pelatuk pistol. Ibu jari akan melingkar wajar pada sisi kiri pegangan raket. Jari-jari agak renggang letaknya satu sama lain seperti tangan yang sedang berjabat tangan.

Pukulan *forehand* itu sendiri terbagi menjadi dua yaitu: pukulan *forehand overhead* dan pukulan *forehand clear*. Menurut Poole (2005:28) “pukulan *overhead* dengan gerakan *forehand* yang biasanya dilakukan apabila atlet berada di bidang kanan lapangan atlet pada posisi di belakang”.

Cara melakukan yaitu dengan mengambil posisi siap dengan kaki dan bahu sejajar dengan jaring. Raket digenggam dengan pegangannya setinggi pinggang, dan kepala raket kira-kira setinggi bahu, serta agak condong ke posisi *backhand* dan lutut agak ditekuk.

Kedudukan atlet pada posisi ini adalah di belakang garis tengah antara garis *serve* pendek dan *serve* tengah (garis tengah ini umumnya disebut garis “T”). Pada saat *shuttlecock* datang ke arah sisi *forehand*, putarlah tubuh sehingga kaki tegak lurus jaring dan bahu kiri mengarah ke jaring. Pindahkan berat badan kaki ke belakang, dan bila perlu melompatlah ke belakang sehingga posisi badan berada tepat di belakang *shuttlecock* yang sedang melayang. Pukulan *forehand* berfungsi untuk bertahan dari serangan lawan untuk mundur di garis pertahanannya. Adapun macam-macam latihan *forehand overhead clear* yang sering digunakan pelatih adalah latihan *rally*, umpan lempar dan umpan servis.

Pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *lob* dalam bulutangkis merupakan pukulan

melambung ke atas dan ke belakang garis pertahanan lawan sehingga lawan mengalami kesulitan dalam mengembalikan *shuttlecock*. Tujuannya agar lawan tidak dapat atau mengalami kesulitan dalam mengembalikan *shuttlecock*. Untuk itu teknik *lob* yang benar harus dikuasai oleh setiap pemain, agar tujuan pukulan *lob* tersebut tercapai maka diperlukan teknik pukulan *lob* yang benar. Seorang pemain dapat bermain dengan baik apabila ketika memasuki 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 berkonsentrasi penuh pada permainan itu.

Dalam uraian di atas penulis menyebutkan beberapa latihan yang dapat meningkatkan kemampuan melakukan pukulan *forehand overhead clear*, namun saat ini jarang seorang pelatih yang menggunakan beberapa latihan yang diberikan variasi latihan untuk meningkatkan pukulan *forehand overhead clear*, meningkatkan semangat berlatih atlet, memberikan model-model latihan agar tidak terlalu monoton dan mengurangi kecenderungan dalam latihan agar para atlet tidak merasa jenuh dengan bentuk latihan yang terlalu sering dilakukan. Dalam kondisi jenuh akan berdampak pada cara latihan yang kurang serius, sehingga dalam upaya meningkatkan pukulan *forehand overhead clear* tersebut akan terkesan lama atau bahkan susah untuk ditingkatkan.

Menurut Harsono (1998:101) “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang”. Dengan menambah beban setiap harinya agar mengetahui peningkatan latihannya. Dalam bidang olahraga dibutuhkan latihan yang teratur untuk meningkatkan performa atlet. Sehingga memerlukan rancangan program latihan dan peralatan yang mendukung keterampilan atlet. Di

dalam latihan dibutuhkan program latihan yang disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan yang harus bertahap, teratur dan berkesinambungan.

Kesimpulan berdasarkan pendapat di atas adalah suatu proses berlatih dalam suatu kegiatan olahraga yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang namun tetap memperhatikan prinsip latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain atau atlet dan daya tahan latihan sehingga keterampilan olahraga meningkat.

Program latihan hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang. Prinsip-prinsip dasar latihan yang harus diperhatikan.

Prinsip beban lebih (*overload principle*) dimaksudkan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Ambarukmi dkk (2007:9) mengemukakan bahwa untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih, yakni beban yang cukup menantang atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet. Perubahan pada jaringan tubuh akan secara bertahap sesuai dengan pembebanan yang diberikan saat melakukan latihan. Tubuh manusia memiliki kemampuan yang luar biasa untuk beradaptasi dengan tekanan yang diberikan kepadanya. Prinsip beban berlebih menyatakan bahwa suatu tekanan latihan harus selalu ditingkatkan dari tingkat rendah ke tingkat yang lebih tinggi secara konsisten melalui stimulasi maksimum atau mendekati maksimum.

### **Prinsip Perkembangan Menyeluruh**

Menurut Harsono (1988:108) “Dasar perkembangan multilateral terutama perkembangan fisik, merupakan salah satu syarat untuk memungkinkan tercapainya perkembangan fisik khusus dan penguasaan keterampilan yang sempurna dari cabang olahraganya”.

### **Prinsip Spesialisasi**

Prinsip spesialisasi merupakan pemfokusan pada salah satu cabang olahraga tertentu. Sukadiyanto dan Muluk (2011:19) menyatakan “setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh atlet harus memiliki tujuan khusus, dengan demikian perhatian atlet tidak akan terpecah. Oleh sebab itu materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Dalam menentukan prinsip spesifikasi atau spesialisasi menurut Sukadiyanto dan Muluk (2009:19), antara lain:

- a. Spesifikasi kebutuhan energi,
- b. Spesifikasi bentuk dan model latihan
- c. Spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan,
- d. Waktu periodisasi latihannya”.

### **Prinsip Individualisasi**

Kesanggupan masing-masing atlet dalam merespon beban latihan tidaklah sama, oleh sebab itu prinsip latihan harus menjadi perhatian penting bagi pelatih. Sukadiyanto dan Muluk (2011:15) menyatakan bahwa “setiap olahragawan berbeda-beda dalam merespon beban latihan, sehingga beban latihan bagi seorang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan lainnya”.

### **Prinsip Intensitas Latihan**

Menurut Harsono (2001:18) “latihan yang bermutu adalah apabila latihan yang diberikan memang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai sedetail-detailnya gerakan, dan apabila prinsip-prinsip *overload* diterapkan baik dalam segi fisik maupun mental”.

### **Prinsip Kualitas Latihan**

Menurut Harsono (1988:117) “lebih penting dari intensitas latihan adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet. Setiap latihan haruslah berisi dril-dril yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”.

### **Prinsip Variasi dalam Latihan**

Kejenuhan dalam melakukan aktivitas latihan salah satunya disebabkan karena latihan yang monoton. Jika latihan yang dirasa menjenuhkan tentunya akan berdampak pada konsentrasi latihan yang rendah, sehingga kualitas latihan tidak akan memperoleh hasil optimal. Oleh karena itu dibutuhkan pelatih yang dapat membuat dan melaksanakan program latihan yang bervariasi. Program latihan yang baik harus disusun bervariasi untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara fisiologi (Sukadiyanto dan Muluk, 2011:20).

### **Prinsip Lama Latihan**

Menurut Harsono (1988:121) “Kekeliruan yang umum dilakukan oleh banyak pelatih kita adalah bahwa mereka lebih menekankan pada lamanya latihan daripada penambahan beban latihan. Waktu latihan sebaiknya adalah pendekakan tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat”.

### **Prinsip Latihan Relaksasi**

Menurut Harsono (2001:29) “relaksasi diperlukan untuk mengurangi ketegangan otot pada saat latihan”. Relaksasi adalah masalah yang sangat berhubungan dengan tinggi rendahnya ketegangan yang ada dalam otot-otot, oleh sebab itu relaksasi dalam latihan sangat diperlukan.

Berdasarkan penjabaran tentang prinsip-prinsip latihan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan merupakan suatu acuan atau pedoman yang tidak boleh diabaikan dan harus dilaksanakan dalam melaksanakan program latihan. Jika salah satu prinsip latihan diabaikan, maka latihan tidak akan menghasilkan kebermaknaan terhadap optimalisasi fisik dan mental atlet.

Berdasarkan hasil observasi pada ekstrakurikuler yang bertempat di SMA N 4 Kota Malang diperoleh hasil yaitu: (1) program latihan lebih mengarah ke

metode *play and game*, (2) latihan yang diberikan terlalu monoton, (3) pelatih kurang memberikan praktek langsung dalam memberikan materi-materi dasar olahraga bulutangkis, (4) atlet tidak bersemangat dan kurang serius pada saat latihan, (5) atlet kurang memahami intruksi dari pelatih karena minimnya media dan model latihan yang digunakan sudah umum dan tidak bervariasi, (6) pada saat melakukan latihan servis, *smash*, *dropshot* dan pukulan *forehand overhead*, atlet banyak mengalami kesulitan dan kurang aktif pada saat latihan *forehand*.

Kurangnya variasi latihan ini yang membuat peneliti ingin mengenalkan bentuk variasi latihan *forehand overhead clear*. Ambarukmi dkk (2007:9) mengemukakan bahwa untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih, yakni beban yang cukup menantang atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet. Perubahan pada jaringan tubuh akan secara bertahap sesuai dengan pembebanan yang diberikan saat melakukan latihan. Pada penelitian ini peneliti ingin melanjutkan hasil pengembangan produk yang telah diteliti oleh saudara Prabowo (2014:64) yang menyatakan “hasil pengembangan ini hanya sampai tersusun sebuah produk, belum sampai pada tingkat efektivitas produk yang dikembangkan, jadi sebaiknya dilanjutkan pada penelitian mengenai efektivitas produk yang dikembangkan”. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pola Latihan *Forehand Overhead Clear* terhadap Kemampuan Teknik Pukulan *Lob* Bulutangkis pada Peserta Ekstrakurikuler SMA N 4 Malang”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola latihan *forehand overhead clear* terhadap kemampuan teknik pukulan *lob* bulutangkis pada peserta ekstrakurikuler SMA N 4 Kota Malang.

## **METODE**

Penelitian ini termasuk penelitian

eksperimental. Penelitian eksperimental menurut Winarno (2011:58) “bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat antar variabel dengan melakukan manipulasi variabel bebas”. Eksperimen merupakan rancangan penelitian yang memberikan pengujian hipotesis yang paling ketat dan cermat. Meskipun rancangan korelasional dan kausal komparatif dapat mengungkapkan hubungan antar variabel, rancangan eksperimental digunakan secara khusus untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat.

Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal (pretes), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (postes). Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 4 Malang yang berjumlah 20 orang dan sampelnya berjumlah 20 orang.

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang biasa disebut instrumen. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur hasil *forehand overhead clear* peserta peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 4 Malang, digunakan tes *lob* dari Budiwanto (1979:42) validitas tesnya adalah 0,9125 dan reabilitasnya adalah 0,768. Adapun langkah-langkah dalam pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan cara sebagai berikut.

Peneliti membuat instrumen *Loob Test* dan instrumen variasi latihan, *Loob Test* yaitu sebagai pengambilan data pretes sebelum diberikan perlakuan variasi latihan, Dari hasil pretes dicatat hasil catatan sebagai data awal, Perlakuan pola latihan diberikan ke peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 4 Malang, *Loob Test* yaitu sebagai pengambilan data postes setelah dilakukan perlakuan (*treatment*). Dari hasil data postes tersebut sebagai pembandingan hasil *lob test* antara pretes dan postes.

Data yang diperoleh dari tes kemudian akan dianalisis untuk mengetahui perbedaan antara tes awal dan akhir teknik pukulan *lob* akan dianalisis menggunakan tes sebagai berikut.

Deskripsi data tes awal dan tes akhir, Uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui semua data terdistribusi normal, Uji Homogenitas dengan teknik *levene test* untuk mengetahui semua data adalah homogeny, Uji hipotesis untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Data tersebut diolah dengan menggunakan program *SPSS Windows Release 23* untuk mengetahui pengaruh pola latihan *forehand overhead clear* terhadap kemampuan teknik pukulan *lob*.

## HASIL

Hasil deskripsi data hasil pretes dan postes yang telah dianalisis statistik menggunakan *SPSS* dapat dilihat pada Tabel berikut.

**Tabel Deskripsi Data Tingkat Kemampuan Pukulan Lob**

No.	Nama	Pretes	Postes
1	ADR	62	81
2	DRPS	40	77
3	AKP	48	80
4	ARZ	27	68
5	FAS	29	58
6	NAPW	36	86
7	HFR	40	69
8	HHH	36	69
9	FY	42	85
10	MBA	45	72
11	FYA	32	67
12	SH	34	77
13	AND	46	75
14	MD	51	74
15	RD	31	66
16	FAB	50	72
17	RA	35	73
18	RMI	54	81
19	IPB	36	65

20	DGGP	42	70
----	------	----	----

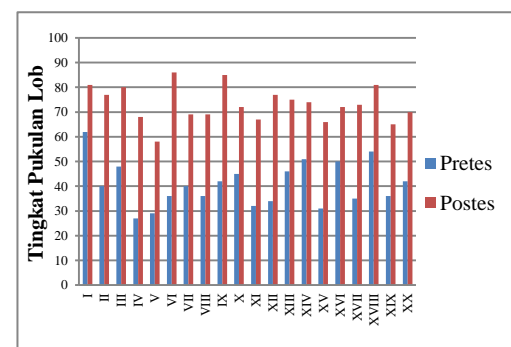
Statistik deskriptif tingkat kemampuan pukulan *lob* pretes dan postes dapat dilihat pada Tabel berikut.

**Statistik Deskriptif Tingkat Kemampuan Pukulan Lob Pretes dan Postes**

	N	Mean	SD	Nilai Min	Nilai Max
<b>Pretes</b>	20	41	9	27	62
<b>Postes</b>	20	73	7	58	86

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh nilai pretes rata-rata sebesar 41, dengan nilai minimum sebesar 27 dan nilai maksimum sebesar 62. Sedangkan perolehan nilai postes diketahui rata-rata sebesar 73, dengan skor minimum sebesar 58 dan skor maksimum sebesar 86. Dilihat dari perbandingan nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai postes semakin meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan berupa pola latihan *forehand overhead clear* dapat mempengaruhi kemampuan teknik pukulan *lob*.

Diagram batang data tingkat kemampuan pukulan *lob* pretes dan postes dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



## Hasil Uji Normalitas

Pengujian normalitas data merupakan langkah untuk menuju proses pengujian statistik inferensial. Statistik inferensial merupakan suatu cara untuk membuat kesimpulan secara keseluruhan berdasarkan data yang dikumpulkan. *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk menguji apakah suatu sampel berasal dari

data berdistribusi normal atau tidak. Hasil perhitungan uji normalitas menggunakan SPSS dapat dilihat pada Tabel berikut.

#### Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			
Tes	Sig.	Ket	Status
Pretes	0,978	P > 0,05	Normal
Postes	1,000	P > 0,05	Normal

Berdasarkan Tabel diketahui hasil uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*) data pretes sebesar 0,978 sedangkan data postes sebesar 1,000, keduanya memiliki nilai lebih besar daripada 0,05. Artinya, tidak ada distribusi data yang menyimpang dari distribusi normal. Dengan demikian hasil data pretes dan data postes dari pola latihan *forehand overhead clear* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 4 Malang setelah diberi program latihan berasal dari populasi berdistribusi normal.

#### Uji Homogenitas

Uji homogenitas data adalah pengujian untuk menunjukkan antara data pretes dan data postes memiliki variansi data homogen atau tidak. Uji homogenitas diperlukan untuk mengetahui kesamaan subjek dari dua kelompok. Hasil perhitungan dengan SPSS untuk homogenitas varians dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

#### Hasil Uji Homogenitas

<i>Levene's Test</i>			
Tes	Sig.	Ket	Status
Pretes	0,129	P > 0,05	Homogen
Postes	0,746	P > 0,05	Homogen

Berdasarkan Tabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi data pretes sebesar 0,129 yang berarti lebih besar dari 0,05, sedangkan nilai signifikansi data postes sebesar 0,746 yang juga lebih besar dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa data pretes dan data postes adalah homogen.

#### Uji Hipotesis

Pada bagian ini dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil data yang diperoleh dari perlakuan latihan *forehand overhead clear* yang telah diberikan kepada sampel. Kemudian data hasil penelitian dianalisis statistik untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya menggunakan uji anova. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan tingkat signifikansi 0,05 (5%) dan kriteria pengujian dinyatakan sebagai berikut.

#### Pengujian Hipotesis

H<sub>0</sub>: Latihan *forehand overhead clear* tidak berpengaruh terhadap kemampuan teknik pukulan *lob*.

H<sub>1</sub>: Latihan *forehand overhead clear* berpengaruh terhadap kemampuan teknik pukulan *lob*.

Kriteria pengujian hipotesis

Jika nilai signifikan ( $p$ ) >  $\alpha$  = 0,05. Latihan *forehand overhead clear* tidak berpengaruh terhadap kemampuan teknik pukulan *lob*.

Jika nilai signifikan ( $p$ ) <  $\alpha$  = 0,05. Latihan *forehand overhead clear* berpengaruh terhadap kemampuan teknik pukulan *lob*.

Hasil perhitungan SPSS analisis hasil uji anova dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

#### Hasil Uji Anova

ANOVA					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1485.300	15	99.020	6.141	.046
Within Groups	64.500	4	16.125		
Total	1549.800	19			

Berdasarkan Tabel hasil dari perhitungan uji anova menggunakan *One Way Anova* didapatkan, nilai  $p$  = 0,046 menunjukkan  $p$  < 0,05 yang berarti H<sub>0</sub> ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa pola latihan *forehand overhead clear* berpengaruh terhadap kemampuan teknik

pukulan *lob* pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 4 Malang.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Bompa (1994:10) menyatakan “pelatihan adalah proses yang terorganisir di mana tubuh dan pikiran terus menerus dihadapkan pada tekanan dari berbagai volume dan intensitas”. Setiap individu memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan beban kerja yang diberlakukan dalam pelatihan.

## PEMBAHASAN

Menurut Harsono (1998:101) “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang”. Dengan menambah beban setiap harinya agar mengetahui peningkatan latihannya. Suatu proses berlatih dalam suatu kegiatan olahraga yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang namun tetap memperhatikan prinsip latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain atau atlet dan daya tahan latihan sehingga keterampilan olahraga meningkat.

Ambarukmi dkk (2007:9) mengemukakan bahwa “untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih, yakni beban yang cukup menantang atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet”. Perubahan pada jaringan tubuh akan secara bertahap sesuai dengan pembebanan yang diberikan saat melakukan latihan. Pada penelitian ini intensitas latihan pada pertemuan 3, 6, 10 mengalami penambahan. Hal ini sesuai dengan prinsip beban berlebih yang menyatakan bahwa suatu tekanan latihan harus selalu ditingkatkan dari tingkat rendah ke tingkat yang lebih tinggi secara konsisten melalui stimulasi maksimum atau mendekati maksimum

Untuk meningkatkan kemampuan subjek, pada penelitian ini digunakan 10 variasi model latihan tes *lob* dari Prabowo (2014:64). Kejenuhan dalam melakukan aktivitas latihan salah satunya disebabkan karena latihan yang monoton. Jika latihan yang dirasa menjenuhkan

tentunya akan berdampak pada konsentrasi latihan yang rendah, sehingga kualitas latihan tidak akan memperoleh hasil optimal. Oleh karena itu dibutuhkan pelatih yang dapat membuat dan melaksanakan program latihan yang bervariasi. Program latihan yang baik harus disusun bervariasi untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara fisiologi (Sukadiyanto dan Muluk, 2011:20).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pola latihan *forehand overhead clear* berpengaruh terhadap kemampuan teknik pukulan *lob* Bulutangkis pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA N 4 Malang.

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat disampaikan antara lain:

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti untuk memilih program latihan seperti yang telah digunakan khususnya pada aspek peningkatan kemampuan dan keterampilan.

Untuk SMA N 4 Malang, dengan selesainya skripsi ini diharapkan dapat dijadikan sebagai suatu bahan referensi untuk pembinaan dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.

Bagi peneliti lain, disarankan untuk mengembangkan penelitian serupa dengan menggunakan model latihan yang lebih bervariasi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aksan, H. 2012. *Mahir Bulu Tangkis*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Ambarukmi, D, H. Pasurney, P. Sidik, D, Z. Irianto, D, P. Dewanti, R, A. Sunyoto. Sulistiyanto, D. Harahap, M, Y. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Bompa, T. O. 1994. *Theory and Methodology of Training The Key to*



- Athletic Performance, 2<sup>nd</sup> Edition*, Toronto, Ontario: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. 1979. *Tes Kecakapan Bermain Bulutangkis Untuk Kelompok Umur Remaja Putra*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: FKIP IKIP.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Depdikbud, Dirjen Dikti P2PLTK. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: November.
- Poole, J. 2005. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pioner Jaya.
- Prabowo, A. 2014. *Pengembangan Model Latihan Pukulan Forehand Overhead Clear untuk Atlet Bulutangkis di PB Prospek Suryanaga*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Malang: FIK UM.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Tim Universitas Negeri Malang (UM), 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Edisi Kelima*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press