

Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Pukul Tetap Dan Jarak Pukul Bertahap Terhadap Keterampilan Lob Bulutangkis Pada Atlet Putra PB Independen, Palur Karanganyar Tahun 2018.

Oleh: Muchhamad sholeh

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN JARAK PUKUL TETAP DAN JARAK PUKUL BERTAHAP TERHADAP KETERAMPILAN LOB BULUTANGKIS PADA ATLET PUTRA PB INDEPENDEN, PALUR KARANGANYAR TAHUN 2018.

Oleh: Muchhamad sholeh

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Perbedaan pengaruh latihan jarak pukul *tetap* dan jarak pukul *bertahap* terhadap keterampilan lob bulutangkis pada atlet putra PB Independen, Palur, Karanganyar tahun 2018. (2) untuk mengetahui manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan jarak pukul *tetap* dan jarak pukul *bertahap* terhadap keterampilan lob bulutangkis pada atlet putra PB Independen, palur, karanganyar tahun 2018.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *matching by subject design* yang biasa disebut dengan pola M-S, dimana Subjek dipisahkan kedalam dua kelompok. Pemasangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara *oridinal pairing*, teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik tes yang dilakukan untuk pengambilan data penelitian ini adalah tes keterampilan *lob* dalam permainan bulutangkis, tes dilaksanakan dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan teknik statistik dengan metode pengerjaan menggunakan program penghitung, yaitu meliputi uji reliabilitas, uji prasyarat, data analisis dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan analisis perbedaan.

Dalam penelitian ini menghasilkan kesimpulan sebagai berikut (1) ada perbedaan pengaruh latihan *lob* dengan metode Latihan jarak pukul *tetap* dan jarak pukul *bertahap* terhadap keterampilan lob dalam permainan bulutangkis pada atlet putra PB Independen, Palur, Karanganyar tahun 2018. Dengan hasil uji t_{hitung} diperoleh sebesar 3,24 sedangkan t_{tabel} dengan $db=15-1$ taraf signifikan 5% yaitu 2,14 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$. (2) Latihan *lob* dengan metode jarak pukul *bertahap* lebih baik pengaruhnya daripada latihan dengan metode jarak pukul *tetap* terhadap keterampilan lob bulutangkis pada atlet putra PB Independen, Palur, Karanganyar tahun 2018. Hal ini dibuktikan dengan prosentase peningkatan untuk kelompok 2 (latihan jarak pukul *bertahap*) sebesar 24,6% dan kelompok 1 (latihan jarak pukul *tetap*) lebih kecil yaitu 15, 8%.

Kata kunci: Keterampilan Lob, Metode latihan Jarak Pukul tetap dan Jarak Pukul Bertahap

Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Pukul Tetap Dan Jarak Pukul Bertahap Terhadap Keterampilan Lob Bulutangkis Pada Atlet Putra PB Independen, Palur Karanganyar Tahun 2018.

Oleh: Muchhammad sholeh

A. PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis di Indonesia merupakan cabang olahraga yang digemari oleh lapisan masyarakat baik di kota maupun di desa, dan juga sangat cocok untuk semua orang, laki-laki atau perempuan, tua, muda dan anak-anak. Permainan bulutangkis dan dapat berkembang dengan pesat, penggunaannya dapat dikatakan hampir merata diseluruh wilayah Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang diraih dalam kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh atlet Indonesia seperti kejuaraan Thomas Cup, Uber Cup, All England, serta Olimpiade.

Olahraga bulutangkis banyak sekali unsur-unsur yang harus ditingkatkan. Unsur-unsur tersebut meliputi teknik, fisik, taktik, mental dan kematangan juara. Kelima unsur tersebut perlu pembelajaran secara bertahap sejak menjadi pemain pemula sampai menjadi pemain yang dapat berprestasi optimal. Bagi pemain junior, unsur fisik dan taktik perlu mendapat perhatian yang seksama dan mendapat prioritas lebih dahulu dari ketiga unsur yang lain. Hal ini dimaksudkan untuk mempersiapkan diri dalam bermain bulutangkis selanjutnya.

Mengacu pada buku yang ditulis oleh Herman Subarjah (2001:31), berdasarkan penelusuran terhadap sejumlah sumber, secara umum keterampilan dasar permainan bulutangkis dapat dikelompokkan kedalam empat bagian yaitu cara memegang raket (*grips*), sikap siap (*stance atau ready position*), gerakan kaki (*footwork*), dan gerakan memukul (*strokes*). Untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik seorang pemain harus mampu melakukan beberapa teknik pukulan atau keterampilan gerak memukul. Teknik pukulan diartikan sebagai cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* kebidang lapangan lawan.

Diantara semua keterampilan gerak pukulan yang ada adalah pukulan *Lob*. *Lob* merupakan pukulan yang dilakukan dengan arah pukulan bola lurus, tinggi, dan jauh kebelakang pertahanan lawan. Tohar (1992:78) mengemukakan

Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Pukul Tetap Dan Jarak Pukul Bertahap Terhadap Keterampilan Lob Bulutangkis Pada Atlet Putra PB Independen, Palur Karanganyar Tahun 2018.

Oleh: Muchhammad sholeh

pukulan *lob* adalah “suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh kebelakang garis lapangan”. Sedangkan Tony Grice (2004:57) berpendapat, “pukulan *lob* yang tinggi dan panjang biasanya digunakan agar mendapatkan lebih banyak waktu untuk kembali keposisi bagian tengah lapangan”.

Sasaran pukulan *lob* adalah bidang lawan permainan lawan bagian belakang. Agar dapat mencapai sasaran didaerah belakang lawan, maka pukulan ini dilakukan melambung tinggi dan jauh ke belakang permainan lawan, maka akan mempunyai kesempatan untuk menstabilkan posisinya, sehingga akan lebih baik untuk mengantisipasi permainan selanjutnya. kemampuan atlet dalam melakukan pukulan mengejutkan atau pukulan tipuan kurang memuaskan, sering kali didalam pertandingan yang dilakukan oleh para atlet menggunakan pukulan-pukulan yang mudah dibaca lawan tandingnya dan pukulan mengejutkan seperti pukulan *lob* yang masih kurang memuaskan.

masih kurangnya memuaskan kemampuan pukulan *lob* adalah program latihan yang digunakan masih kurang tepat menjadi kendala atlet selama latihan. Pelatih perlu mengadakan perbaikan dalam program latihan untuk memperbaiki dan meningkatkan pukulan *lob* sehingga atlet dengan mudah melakukan pukulan *lob* sehingga mendapatkan poin dalam pertandingan. Berorientasi pada kesinambungan pukulan *lob*, untuk menguasai pukulan *lob* yang baik tidaklah mudah sehingga diperlukan suatu metode latihan yang tepat, keseriusan dan keuletan saat latihan sangatlah mendukung. Banyak metode-metode latihan yang dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik khususnya pukulan *lob*, metode yang dipilih harus merupakan suatu metode pembelajaran latihan yang sesuai dengan kondisi atlet, sarana dan prasarana serta mengikuti perkembangan jaman sehingga akan tercapai hasil yang maksimal. Metode latihan yang dapat digunakan untuk memberikan keterampilan pukulan *lob* adalah dengan membandingkan metode latihan jarak pukul *tetap* dan metode latihan jarak

Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Pukul Tetap Dan Jarak Pukul Bertahap Terhadap Keterampilan Lob Bulutangkis Pada Atlet Putra PB Independen, Palur Karanganyar Tahun 2018.

Oleh: Muchhamad sholeh

pukul *bertahap*. Metode latihan jarak pukul *tetap* dan metode latihan jarak pukul *bertahap* sangatlah efektif untuk pemberian keterampilan pukulan *lob*. Richard A. Schmidt (2004:249) berpendapat “metode dengan jarak tetap adalah suatu metode latihan dimana atlet melakukan tugas latihan yang sama atau tetap secara terus-menerus”, sedangkan metode dengan jarak bertahap adalah “suatu latihan dimana atlet melakukan sejumlah tugas gerak atau latihan yang terus-menerus, berubah dan teratur urutanya dalam satu sesi latihan.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan berbeda kepada dua kelompok. Perbedaan perlakuan hanya terletak pada penerapan metode latihan dari masing-masing kelompok, sedangkan lama, intensitas dan sarana yang digunakan sama.

Pelaksanaan pemberian perlakuan dimulai dari tes awal, pemberian latihan-latihan dan diakhiri dengan tes akhir atau final tes. Dengan bentuk latihan yang berbeda tersebut kemudian dibandingkan, memungkinkan adanya perbedaan hasil yang diperoleh dari masing-masing kelompok tersebut.

Metode *eksperimen* adalah metode yang menggunakan suatu kegiatan percobaan yang biasa disebut perlakuan. Dengan adanya perlakuan yang diberikan. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok eksperimen dengan diberikan perlakuan yang berbeda. Kelompok pertama diberikan perlakuan dengan latihan jarak pukul *tetap*, sedangkan kelompok yang kedua diberikan perlakuan yang berbeda yaitu latihan jarak pukul *bertahap*. Perbedaan hasil latihan dapat diketahui dengan mengadakan pengetesan kedua kelompok tersebut dengan tes keterampilan *lob* dalam cabang olahraga bulutangkis.

C. HASIL PENELITIAN

Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Pukul Tetap Dan Jarak Pukul Bertahap Terhadap Keterampilan Lob Bulutangkis Pada Atlet Putra PB Independen, Palur Karanganyar Tahun 2018.

Oleh: Muchhamad sholeh

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes terhadap keterampilan *lob* bulutangkis. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan metode latihan *jarak pukul tetap* dan kelompok 2 dengan metode latihan *jarak pukul bertahap*, serta data terakhir masing-masing kelompok.

1. Deskripsi Data

Deskripsi hasil analisis data hasil test keterampilan lob dalam permainan bulutangkis yang dilakukan pada kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel Deskripsi Data Hasil Test Keterampilan *Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	Test	N	Hasil Tertinggi	Hasil Terendah	Mean	Std. Deviation
Kelompok 1	Awal	15	24	7	14,33	5,43
	Akhir	15	28	10	16,60	4,24
Kelompok 2	Awal	15	24	8	14,60	5,21
	Akhir	15	28	12	18,20	5,02

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan kelompok 1 yang menggunakan latihan *lob* dengan metode *jarak pukul tetap* dalam permainan bulutangkis memiliki kemampuan rata-rata 14,33, sedangkan setelah diberikan perlakuan maka memiliki nilai rata-rata 16,60, dalam melakukan keterampilan pukulan *lob* bulutangkis. Sedangkan pada kelompok 2 yang menggunakan latihan *lob* dengan metode *jarak pukul bertahap* dalam permainan bulutangkis sebelum diberikan perlakuan kemampuan rata-rata yang dihasilkan adalah 14,60,

Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Pukul Tetap Dan Jarak Pukul Bertahap Terhadap Keterampilan Lob Bulutangkis Pada Atlet Putra PB Independen, Palur Karanganyar Tahun 2018.

Oleh: Muchhammad sholeh

sedangkan setelah ada perlakuan maka nilai rata-rata yang dihasilkan meningkat menjadi 18,20.

2. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas pre-tes dan pos tes tersebut kemudian dikategorikan dengan menggunakan pedoman tabel koefisien dari Book water yang dikutip dari Mulyono B. (2008:22), yaitu seperti diatas ini.

Tabel Range Kategori Reliabilitas.

Reliabilitas	Kategori
0,90-0,99	Tinggi Sekali
0,80-0,89	Tinggi
0,70-0,79	Cukup
0,60-0,69	Kurang
0,50-0,59	Kurang sekali

Dari kriteria tabel tersebut di atas berdasarkan hasil penelitian terhadap hasil uji dari data tes akhir dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel 5, yaitu :

Tabel Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data.

Hasil Test	Reliabilitas	Kategori
Test Akhir	0,92	Tinggi Sekali

Hasil reliabilitas test akhir yang dilakukan pada penelitian ini diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0,92. Sedangkan menurut tabel range kategori reliabilitas dari Book

Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Pukul Tetap Dan Jarak Pukul Bertahap Terhadap Keterampilan Lob Bulutangkis Pada Atlet Putra PB Independen, Palur Karanganyar Tahun 2018.

Oleh: Muchhammad sholeh

Walter, angka tersebut termasuk dalam kategori tinggi sekali. Analisis ini menunjukkan bahwa terdapat keajegan (reliabilitas) antara test dan re-test.

3. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data maka perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan tersebut yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas Data

Sebelum dilakukan analisis data perlu distribusi kenormalannya. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode Chi-Kuadrat. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil test awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut :

Tabel Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.

Kelompok	N	M	SD	X_{Hitung}	$X_{Tabel 5 \%}$
K ₁	15	14,33	5,43	2,19607	11,070
K ₂	15	14,60	5,21	3,61764	

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada K₁ diperoleh nilai $X_{hitung} = 2,19607$. Dengan $db = r - 1 = 6 - 1 = 5$, dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan adalah 11,070 ternyata nilai X_{hitung} lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 11,070 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada K₁ termasuk berdistribusi normal.

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada K₂ diperoleh nilai $X_{hitung} = 3,61764$. Dengan $db = r - 1 = 6 - 1 = 5$, dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan adalah 11,070 ternyata nilai X_{hitung} lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 11,070 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada K₂ termasuk berdistribusi normal.

Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Pukul Tetap Dan Jarak Pukul Bertahap Terhadap Keterampilan Lob Bulutangkis Pada Atlet Putra PB Independen, Palur Karanganyar Tahun 2018.

Oleh: Muchhammad sholeh

b. Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas adalah untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dan kelompok 2. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai prasyarat dalam pengujian perbedaan, dimana jika terdapat perbedaan antara kelompok yang diuji, perbedaan itu betul-betul merupakan perbedaan nilai rata-rata. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan 2 adalah:

Tabel Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.

Kelompok	N	SD	F_{hitung}	$X_{tabel\ 5\%}$
Kelompok 1	15	27,5565	1,155574	2,145
Kelompok 2	15	25,3066		

Dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai $F_{hitung} = 1,155574$. Sedangkan dengan $db = 15-1 = 14$, angka $F_{tabel\ 5\%} = 2,145$, yang ternyata bahwa nilai F_{hitung} lebih kecil dari $F_{tabel\ 5\%}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki varians yang homogen. Dengan demikian apabila nantinya antara kelompok 1 dan kelompok 2, terdapat perbedaan, rata-rata nilai yang diperoleh.

4. Hasil Analisis Hipotesis

a. Uji Perbedaan Sebelum Diberikan Perlakuan

Sebelum diberikan perlakuan dilakukan uji perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok 2. Hasil uji perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok 2, sebelum diberi perlakuan adalah:

Tabel Rangkuman Uji Perbedaan Test Awal Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Pukul Tetap Dan Jarak Pukul Bertahap Terhadap Keterampilan Lob Bulutangkis Pada Atlet Putra PB Independen, Palur Karanganyar Tahun 2018.

Oleh: Muchhammad sholeh

Kelompok	N	M	M_d	T_{hitung}	$T_{tabel\ 5\%}$
K ₁	15	14.33	-0,3	1,242	2,145
K ₂	15	14.6			

Dari uji t yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa nilai t yang diperoleh sebesar 1,242, sedangkan dengan $db = N - 1 = 15 - 1 = 14$ dan taraf signifikansi 5%, nilai t dalam tabel = 2,145. Ternyata nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih kecil dari pada nilai $t_{tabel\ 5\%}$. Dengan demikian H_0 diterima yang berarti bahwa sebelum diberi perlakuan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil test awal pada kelompok 1 dan kelompok 2.

b. Uji perbedaan sesudah diberi perlakuan

Dalam penelitian ini subjek diberi perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggu. Dalam hal ini kelompok 1 diberikan perlakuan latihan lob dengan metode *jarak pukul tetap* dalam permainan bulutangkis dan kelompok 2 diberi perlakuan latihan lob dengan metode *jarak pukul bertahap*, kemudian dilakukan test akhir. Dari hasil test akhir pada masing-masing kelompok tersebut kemudian dilakukan uji perbedaan, yang hasilnya adalah:

Tabel Rangkuman hasil uji perbedaan test akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2.

Kelompok	N	M	M_d	T_{hitung}	$T_{tabel\ 5\%}$
K ₁	15	16,60	2	3.240	2,145
K ₂	15	18,2			

Dari uji t yang dilakukan dapat diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3.240 yang ternyata nilai tersebut lebih besar dari nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% yaitu 2,145. Dengan demikian hipotesis nol ditolak yang berarti bahwa setelah diberi

Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Pukul Tetap Dan Jarak Pukul Bertahap Terhadap Keterampilan Lob Bulutangkis Pada Atlet Putra PB Independen, Palur Karanganyar Tahun 2018.

Oleh: Muchhammad sholeh

perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil test akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2.

c. Perbedaan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase peningkatan yang lebih baik, diadakan perhitungan perbedaan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun perbedaan peningkatan keterampilan lob dalam permainan bulutangkis dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut : Tabel Rangkuman Hasil Peningkatan Nilai Perbedaan Peningkatan Keterampilan lob Dalam Permainan Bulutangkis Dalam Persen Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean posttest	Mean different	Persentase Peningkatan
K ₁	15	14.33	16,60	2,27	15,8408 %
K ₂	15	14.6	18,2	3,6	24,6575 %

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki nilai peningkatan 15,8408%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan yang diperoleh sebesar 24,6575%, sehingga dapat dikatakan bahwa peningkatan yang diperoleh terdapat perbedaan yang signifikan.

5. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh nilai t_{hitung} antara test awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 = 1,242, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata $t_{hitung} < t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak rata-rata keterampilan lob dalam permainan bulutangkis yang sama. Yang berarti sebelum diberi perlakuan tidak terdapat perbedaan, hal itu karena tidak adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Pukul Tetap Dan Jarak Pukul Bertahap Terhadap Keterampilan Lob Bulutangkis Pada Atlet Putra PB Independen, Palur Karanganyar Tahun 2018.

Oleh: Muchhammad sholeh

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil test akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh t_{hitung} sebesar = 3,240. Sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata t_{hitung} yang diperoleh > t_{tabel} , yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, dapat disimpulkan setelah diberi perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil test akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Berarti setelah mendapat perlakuan, kedua kelompok menunjukkan perubahan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis pertama yang menyatakan ada pengaruh latihan *lob* dengan jarak pukul *tetap* dan metode jarak pukul *bertahap* terhadap hasil keterampilan *lob* dalam permainan bulutangkis pada atlet putra PB. Independen Palur Karanganyar tahun 2017, dapat diterima kebenarannya.

Kelompok 1 (latihan jarak pukul *tetap*) memiliki nilai persentase peningkatan keterampilan lob dalam permainan bulutangkis sebesar 15,8408%. Sedangkan kelompok 2 (latihan jarak pukul *bertahap*) memiliki peningkatan keterampilan lob dalam permainan bulutangkis sebesar = 24,6575%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 (latihan jarak pukul *bertahap*) memiliki persentase keterampilan lob dalam permainan bulutangkis yang lebih besar dari pada kelompok 1 (latihan jarak pukul *tetap*), secara statistik perbedaan tersebut signifikan. Artinya kelompok 1 dan kelompok 2 menunjukkan prestasi yang berbeda.

Dengan demikian hipotesis kedua yang menyatakan pengaruh latihan jarak pukul *bertahap* lebih baik pengaruhnya dari pada pengaruh latihan metode jarak pukul *tetap* terhadap keterampilan lob bulutangkis pada atlet putra PB Independen, Palur, Karanganyar tahun 2017 diterima kebenarannya.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan hasil penelitian dapat diambil beberapa simpulan:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *lob* dengan latihan jarak pukul *tetap* dan latihan jarak pukul *bertahap* terhadap hasil keterampilan *lob* dalam permainan bulutangkis pada atlet putra PB. Independen, Palur, Karanganyar

Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Pukul Tetap Dan Jarak Pukul Bertahap Terhadap Keterampilan Lob Bulutangkis Pada Atlet Putra PB Independen, Palur Karanganyar Tahun 2018.

Oleh: Muchhammad sholeh

tahun 2018. Dengan demikian hasil nilai uji t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 3,24 dan dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $db = 15-1$ taraf signifikan 5% sebesar 2,14. Maka nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} . Dengan demikian hipotesis pertama dapat diterima.

2. Latihan keterampilan *lob* dengan *jarak pukul bertahap* lebih baik pengaruhnya dibandingkan latihan *lob* dengan *jarak pukul tetap* terhadap hasil keterampilan *lob* dalam permainan bulutangkis pada atlet putra PB. Independen, Palur, Karanganyar tahun 2018. Hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata antara kelompok 1 (latihan *jarak pukul tetap*) dan kelompok 2 (latihan *jarak pukul bertahap*) sebelum dan sesudah penelitian adalah $16,60 < 18,2$ atau $ME_1 < ME_2$ dan mempunyai prosentase peningkatan untuk kelompok 1 sebesar 15,84% dan kelompok 2 sebesar 24,65%.

DAFTAR PUSTAKA

- Herman Subarjah. 2000. *Bermain dan Pembelajaran Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud.
- Mulyono Biyakto Atmojo. 2008. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Sajoto. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik. Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.\
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: AFABETA.
- Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: PT. Karya Ilmu.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang Pres.

BIODATA PENULIS

Nama : Muchhammad sholeh , S.Pd., M.Or.

Perbedaan Pengaruh Latihan Jarak Pukul Tetap Dan Jarak Pukul Bertahap Terhadap Keterampilan Lob Bulutangkis Pada Atlet Putra PB Independen, Palur Karanganyar Tahun 2018.

Oleh: Muchhamad sholeh

Pendidikan : - S1 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
- S2 Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Menjadi dosen pada Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Alamat Kantor : FKIP UTP Surakarta. Jln, Walanda Meramis no. 34
Cengklik Surakarta. Telp.(0271)854188