

---

## **PENGARUH LATIHAN LEMPAR SHUTTLECOCK TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN LOB PADA PEMAIN BULUTANGKIS PB BUNGO SPORT KABUPATEN BUNGO**

**Deddy Rahmat Saputra**

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

e-mail: [deddy.rahmatsaputra@gmail.com](mailto:deddy.rahmatsaputra@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini berawal dari adanya beberapa permasalahan diantaranya belum tepatnya pemilihan model dan bentuk latihan dalam pencapaian tujuan dan sasaran yang diinginkan khususnya kemampuan pukulan lob serta belum diketahuinya pengaruh latihan lempar Shuttlecock terhadap kemampuan pukulan lob pada Pemain Bulutangkis PB Bungo Sport Kabupaten Bungo. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain "The One Group Pretest-Posttest Design". Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Bungo Sport Kabupaten Bungo yang berjumlah 13 atlet. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan lob (French Test) menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan shuttlecock terhadap kemampuan pukulan lob. Kemampuan pukulan lob atlet yang diajar dengan perlakuan latihan lebih tinggi dari pada sebelum perlakuan latihan treatment. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $F_{hitung} (1,28) < F_{tabel} (2,69)$ . Selain itu, dari hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan uji t, diketahui terdapat pengaruh yang signifikan setelah pengukuran posttest yang mana hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} 11,42 > t_{tabel} 1,78$ . Dapat disimpulkan bahwa perlakuan treatment berpengaruh signifikan terhadap kemampuan pukulan lob pada atlet bulutangkis di PB. Bungo Sport Kabupaten Bungo.

**Kata kunci:** Pengaruh, Lempar Shuttlecock, Pukulan Lob, PB. Bungo Sport

### **ABSTRACT**

*This research started from the existence of several problems including the inaccuracy of choosing models and forms of training in achieving the desired goals and targets, especially increasing the ability of lob shots and the unknown effect of shuttlecock throwing exercises on increasing the ability of lob strokes in PB Bungo Sport Badminton Players in Bungo Regency. This type of research is an experiment with the design of "The One Group Pretest-Posttest Design". The population in this study were PB badminton athletes. Bungo Sport Bungo Regency, totaling 13 athletes. The sampling technique used purposive sampling, with the following criteria: (1) male and female (2) aged 9-11 years, (3) willing to be a sample. Based on these criteria, 10 athletes met. The instrument used is the lob ability test (French Test). Data analysis used t test with a significance level of 5%. The results showed that there was a significant effect of shuttlecock training on increasing lob hitting ability. In this case, the athlete's lob shot ability who was taught with exercise treatment (posttest) was higher than before the treatment exercise treatment. This is evidenced by the value of  $F_{count} (1,28) < F_{table} (2,69)$ . In addition, from the results of hypothesis testing conducted with the t-test, it is known that there is a significant effect after the posttest measurement, which is indicated by the  $t_{count} 11,42 > t_{table} 1,78$ . Therefore, it can be concluded that the treatment has a significant effect on increasing the lob ability of badminton athletes in PB. Bungo Sport Bungo Regency.*

**Keywords:** Influence, Throw Shuttlecock, Lob Shot, PB. Bungo Sport

## PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1930. Olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat. Perkembangan bulutangkis ini semakin pesat, dimana Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga kebanggaan bangsa Indonesia. Permainan Bulutangkis salah satu permainan prestasi dimana permainan ini harus dipertahankan dan ditingkatkan dimasa mendatang. Oleh karena itu perlu adanya peran masyarakat, lembaga pendidikan dan perkumpulan-perkumpulan bulutangkis ke arah pengembangan dan peningkatan mutu dari cabang olahraga ini, sehingga olahraga bulutangkis dapat membudaya dan menjadi contoh teladan cabang olahraga lainnya di Indonesia.

Salah satu usaha untuk mencapai tujuan tersebut dilakukan pada permainan bulutangkis, karena permainan bulutangkis lebih banyak menuntut kemampuan individu (perorangan) dalam setiap pertandingan yang dilakukan, secara otomatis menuntut ketenangan, penguasaan emosi dan kecepatan berpikir yang erat kaitannya dengan pembinaan kepribadian. Permainan bulutangkis, terdapat teknik dasar pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Seorang pemain bulutangkis harus mampu menguasai teknik pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Banyak lagi jenis pukulan yang harus dikuasai Pemain antara lain servis, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar pukulan yang

meliputi, *forehand*, *backhand*, *underhand*, *overhead clear/lob*, *round the heat clear*, *smash*, *dropshot*, *netting*, *return smash*, *backhand overhead*, *forehend*, *drive* (Alhusin, 2007 dalam Risti 2015:1). Salah satu teknik dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *lob*. Agar bisa melakukan *lob* dengan akurasi yang baik tentu saja tidak lepas dari pembinaan dan latihan yang kontinu dan terorganisir dengan baik. Pukulan *lob* atau pukulan panjang merupakan satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis setelah servis.

Pukulan *lob* biasanya dilakukan dengan cara *shuttlecock* dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan kemudian lecutkan pergelangan tangan ke depan. Pukulan *lob* dapat dilakukan dari bawah (*under headlob*) maupun dari atas kepala (*over headlob*). Pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan (*defensive*) maupun pola penyerangan (*offensive*). Oleh karena itu pembinaan perlu diberikan sejak awal. Contoh model pembinaan untuk pemain bulutangkis adalah mengikuti latihan di klub atau perkumpulan bulutangkis (PB) atau sekolah bulutangkis (Risti 2015:2).

Berdasarkan hasil observasi lapangan pada tanggal 12-16 Juni 2022, Di PB Bungo Sport, diperoleh hasil kemampuan Pemain dalam pukulan *lob* dan teknik dasar latihan yang masih kurang baik, seperti teknik pukulan *forehand*, khususnya dalam melakukan teknik *lob* masih salah, misalnya perkenaan pada *Shuttlecock* kurang tepat, tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih ada Pemain pada saat

melakukan *lob*, *Shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan ke luar lapangan. Seharusnya pukulan *lob* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *lob* juga perlu penambahan variasi, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan game. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *lob* yang dilakukan oleh Pemain terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan.

Hasil pengamatan juga diperoleh bahwa ketika melakukan latihan *lob*, terutama ketika menggunakan metode *drill* membuat raut muka pemain terlihat sedih dan kecewa, sehingga pada saat melakukan pukulan, hasil pukulan tersebut cenderung tidak maksimal. Latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kualitas pukulan *lob* sangat dibutuhkan kreativitas dari pelatih, yang tentunya untuk mencapai tujuan latihan sekaligus menghindarkan anak latih dari kejenuhan selama proses latihan. Peneliti merasa perlu mengadakan penelitian dengan mencoba memodifikasi latihan dengan permainan melempar *Shuttlecock*. Latihan ini menggunakan *Shuttlecock* yang dilempar melewati net sejauh target yang telah ditentukan. Dalam pelaksanaannya nanti, jarak lempar dan target meningkat setiap minggunya.

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara melakukan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini

menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *Shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *Shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *Shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri.

Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari pukulan relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. *Badminton sport is characterized variety of actions of short duration and high intensity coupled with a short resting time. The 23 number of different shots used during a game can vary a.* Artinya bulutangkis adalah olahraga yang permainannya berdurasi pendek dan intensitas tinggi dengan waktu istirahat yang singkat. Permainan ini menggunakan teknik pukulan yang bervariasi selama pertandingan (Subarkah, 2020 dalam Seth, 2016: 20).

Berdasarkan pendapat di atas, yang dimaksud permainan bulutangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah *Shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *Shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *Shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan point. Teknik pukulan adalah cara-cara

melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan *Shuttlecock* ke bidang lapangan lawan. Seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi, dituntut untuk menguasai teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis.

Adapun keterampilan dasar olahraga bulutangkis menjadi empat bagian yaitu pegangan raket (*grip*), pukulan pertama (*service*), pukulan melampaui kepala (*overhead stroke*) dan pukulan dengan ayunan rendah (*underhand stroke*) (Husni Ridwan Fianquri, 2016:2). Teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis antara lain; (1) sikap berdiri (*stance*), (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, dan (4) teknik langkah kaki (*footwork*). Menurut Aditya (2021: 41).

Permainan bulutangkis terdapat teknik dasar pukulan *Overhead clear/lob*. Teknik ini sangat berpengaruh dalam permainan bulutangkis, misalnya untuk mendapatkan angka/skor. Oleh karena itu, seorang pelatih harus benar-benar memberikan pelatihan secara maksimal untuk mencapai hasil yang maksimal pula. Kemampuan seseorang dalam melakukan pukulan *lob* yang tepat dan akurat sangatlah penting dimiliki oleh setiap Pemain bulutangkis, oleh karena itu agar Pemain bulu tangkis desa rantau suli kecamatan jangkat timur dapat melakukan *lob* dengan baik dibutuhkan keseriusan latihan serta konsentrasi latihan yang tinggi, terorganisir dan dilakukan secara terus-menerus agar dalam melakukan *lob* dalam permainan bulutangkis dapat dikuasai dengan baik.

Pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi bola

pertahanan maupun penyerangan. Dalam permainan bulutangkis, pukulan yang dilakukan dari atas kepala lebih banyak dilakukan. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar pukulan ini harus diperkenalkan lebih awal. Kendala yang sering ditemui adalah keterlambatan untuk menarik atau menggerakkan siku dan bahu ke belakang sehingga mengakibatkan pukulan yang dihasilkan tidak keras dan kurang terarah. Tujuan *lob* serang baik dari atas maupun dari bawah adalah untuk menyerang. Pukulan *lob* lebih cepat dengan melambungkan agak rendah (lebih rendah dari lambungan bola *lob* penangkis) melewati lawan kelapangan bagian belakang. *Lob* serang ini dilakukan misalnya pada saat lawan sudah kehilangan posisi atau terpaksa harus maju ke depan net mengejar suatu bola *dropshot* (Asri, 2022:47).

Terdapat beberapa unsur yang dominan dalam mencapai suatu pukulan *lob* yang baik, unsur tersebut adalah kekuatan lengan, kecepatan lengan, lecutan pergelangan tangan dan ketepatan arah ayunan. Melalui keterampilan pukulan *lob* yang baik, seorang Pemain bulutangkis dapat menyerang dan mematikan lawan dengan cepat. Kekuatan, kecepatan, dan ketepatan arah ayunan lengan ketika melakukan pukulan *lob* dapat diajarkan melalui berbagai metode (Asri, 2022:48).

Latihan melempar *shuttlecock* baik dengan satu lapangan untuk berdua maupun satu lapangan penuh untuk satu Pemain, merupakan suatu metode permainan yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *lob* Pemain bulutangkis di desa rantau suli kecamatan jangkat timur. Melalui latihan ini diharapkan mampu melatih komponen-komponen manipulatif

Pemain, terutama kekuatan, kecepatan, dan ketepatan arah ayunan lengan ketika melakukan pukulan *lob*. Dengan memberikan perlakuan berupa latihan melempar *shuttlecock* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *lob* pada Pemain PB Bungo Sport.

Pemain yang sudah menguasai teknik *lob* dengan baik akan lebih mudah mengarahkan jatuhnya *shuttlecock* ke sasaran yang diinginkan, karena tingkat akurasi dari pukulan *lob* sudah melalui proses latihan yang teruji tingkat ketepatannya. Apabila seorang Pemain ingin dapat melakukan *lob* dengan baik perlu dibutuhkan latihan yang serius dan terorganisir.

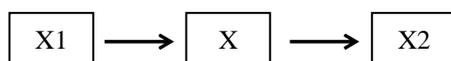
## METODE

### a) Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dilapangan Hol Bulutangkis PB Bungo Sport Kabupaten Bungo. Kegiatan penelitian direncanakan dilakukan 4minggu dengan frekuensi 4 kali seminggu yang dimulai dari tanggal 25 Juli 2022 sampai dengan tanggal 07 September 2022.

### b) Rancangan Penelitian

Rancangan *one group pretest-posttest design* ini terdiri atas satu kelompok yang telah ditentukan. Di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut *pretest* dan sesudah perlakuan disebut *posttest*. Adapun pola penelitian *metode one group pretest-posttest design* menurut Sugiyono (2017:75) sebagai berikut:



Keterangan:

Y1 = Test awal (*Pretest*)

X = Perlakuan latihan (*Treatment*)

Y2 = Test akhir (*Posttest*)

Penelitian ini menggunakan *treatment* atau perlakuan berupa permainan lempar *shuttlecock* untuk mengetahui peningkatan kemampuan pukulan *lob* bulutangkis, dengan frekuensi perlakuan sebanyak 16 kali. Sebelum perlakuan tersebut diberikan *pretest* dengan menggunakan tes kemampuan *lob* dari Alhusin (2007:47) kemudian diberikan perlakuan berupa latihan permainan lempar *shuttlecock*, sesudah itu dites kembali/diberi *posttest* dengan tes yang sama. Hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian dibandingkan antar *pre-test* dengan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-*t*.

### c) Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah seluruh individu yang ditetapkan menjadi sumber data atau subjek penelitian, Arikunto (2010:130). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pemain Bulutangkis yang masih aktif untuk mengikuti latihan dan berjumlah 13 orang, yang rinciannya dapat dilihat pada tabel 1.1 dibawah ini:

No	Kelompok Usia	Jumlah
1	11 Tahun	5 Orang
2	10 Tahun	4 Orang
3	9 Tahun	4 Orang
Jumlah		13 Orang

Tabel 1.1 Usia dan Jumlah Pemain Bulutangkis PB Bungo Sport

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2009:142) menjelaskan pengertian sampling total. "Sampling total adalah teknik pengambilan sampel, dimana jumlah sampel sama dengan populasi". Berdasarkan jumlah populasi yang terdiri dari 13 Pemain, maka sampel dalam penelitian ini sebesar 13 Pemain.

### d) Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu permainan lempar *shuttlecock*, sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan pukulan *lob*. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Permainan *lempar shuttlecock* adalah latihan dengan permainan melempar *shuttlecock* melewati net dengan gerakan seperti melakukan pukulan *lob*, jarak dan sasaran lempar telah ditentukan oleh peneliti. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
2. Kemampuan pukulan *lob* adalah angka yang diperoleh dari 20 kali tes *lob* yang diukur menggunakan *French Test* testi melakukan tes *lob* sebanyak 20kali.

### e) Jenis Data dan Sumber Data

#### 1. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yaitu data yang berbentuk angka, atau data kualitatif yang diangkakan (*skoring*), yang diambil dari sampel yang telah diterapkan dan melakukan dua kali tes yakni tes

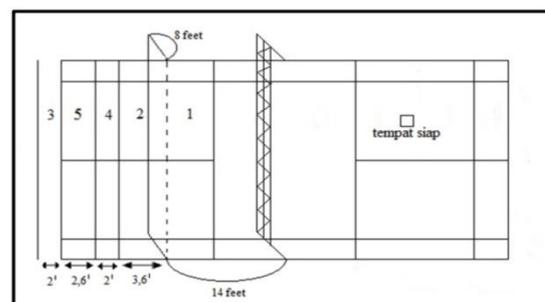
awal (*Pretest*) dan tesakhir (*Posttest*) dimana sebelumnya mendapatkan perlakuan latihan lempar *shuttlecock*.

#### 2. Sumber Data

Menurut Sugiyono, "Sumber data penelitian yakni subjek dari mana data dapat diperoleh". Dalam penelitian ini sumber data diperoleh dari pemain PB Bungo Sport.

### f) Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Oleh sebab itu, untuk mendukung keberhasilan dalam suatu penelitian instrumen harus dirancang sedemikian rupa sehingga mampu menghasilkan data yang sesuai dengan apa yang diharapkan.



Gambar 1.1 *French Test* (Tes Kemampuan *Lob* Bulutangkis) (Sumber: Lisdiantoro 2017:158)

Dengan 20 kali percobaan kemudian disesuaikan dengan norma penilaian berikut:

No	Interval	Nilai Kemampuan	Kategori	Nilai Akhir
1	18-20	90-100	Baik Sekali	A
2	15-17	80-89	Baik	B
3	12-14	70-79	Sedang	C
4	9-11	60-69	Kurang	D
5	6-9	50-59	Kurang Sekali	E

Tabel 1.2 Norma Penilaian Kemampuan Pukulan Lop (Sumber: Azwar, 2016:163)

### g) Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2010: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a) Tes Awal Hasil Kemampuan Pukulan Lop

Penelitian ini dilaksanakan di gedung olahraga PB. Bungo Sport yang berada di Kabupaten Bungo. Pengambilan data *pretest* minggu pertama yang dimulai pada hari Senin 25 Juli 2022 pukul 14:00-16:00 WIB sedangkan untuk pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada minggu terakhir pada hari Rabu, 07 September 2022 pukul 14:00-16:00 WIB. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 (empat) kali pertemuan dalam satu Minggu, yaitu setiap hari Senin 14:00-16:00, Rabu 14:00-16:00, Sabtu 14:00-16:00 dan Minggu 14:00-16:00.

Sampel dalam penelitian ini Pemain bulutangkis di PB. Bungo Sport Kabupaten Bungo. Semua pemain bulutangkis melakukan tes awal terlebih dahulu (*pretest*) yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal pukulan *lob*. Pada saat melakukan tes pukulan *lob*, peserta diberikan kesempatan sebanyak 20 kali untuk melakukan pukulan *lob* tersebut. Setelah melakukan *pretest* kemudian seluruh pemain mengikuti program latihan melempar *shuttlecock* yang merupakan bagian dari penelitian tersebut.

Berikut adalah hasil perolehan *pretest* dan *posttest* pukulan *lob* cabang olahraga bulutangkis di PB. Bungo Sport Kabupaten Bungo.

No	Bentuk Tes	N	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Ket
1	PreTest	13	0,182333512	0,234	Normal
2	PosTest	13	0,21841016	0,234	Normal

Tabel 1.3 Hasil Uji Normalitas

Hasil data tes awal  $L_{hitung} 0,1823 > L_{tabel} 0,234$  maka tes awal kemampuan *lob* bulutangkis dapat dikatakan berdistribusi normal. Sedangkan data test akhir  $L_{hitung} 0,2184 < L_{tabel} 0,234$  maka data test akhir kemampuan *lob* bulutangkis dikatakan berdistribusi normal.

No	Bentuk Tes	N	S	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Ket
1	PreTest	13	2,043436	1,28	2,68	Normal
2	PosTest	13	2,617973			Normal

Tabel 1.4 Hasil Uji Homogenitas

Hasil data tes awal dan tes akhir  $F_{hitung} 1,28 < 2,68$  maka dapat dikatakan bersifat homogen.

No	Bentuk Tes	N	S	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Ket
----	------------	---	---	---------------------	--------------------	-----

1	Pre Test	13	2,04 343 6	11 ,4 2	1, 78	Diterima Pada Tingkat Kepercayaan 95%
2	Pos Test	13	2,61 797 3			

Tabel 1.5 Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Pukulan Lob

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  11,42 dan  $t_{tabel}$  1,78. Oleh karena  $t_{hitung}$  11,42 >  $t_{tabel}$  1,78, dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “ada pengaruh latihan lempar *shuttlecock* terhadap pukulan lob pada Pemain bulutangkis di PB. Bungo Sport Kabupaten Bungo”, diterima. Artinya latihan lempar *shuttlecock* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pukulan lob pada Pemain bulutangkis di PB. Bungo Sport Kabupaten Bungo. Dari data *pretest* memiliki rerata 65,53, selanjutnya pada saat *posttest* rata-rata mencapai 79,84. Besarnya peningkatan pukulan lob tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata.

### b) Pembahasan

Dari hasil statistik menunjukkan bahwa Pemain bulutangkis di PB. Bungo Sport Kabupaten Bungo yang mengikuti latihan lempar *shuttlecock* selama 16 kali pertemuan mengalami peningkatan pukulan lob pada permainan bulutangkis. Dengan mengikuti proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, hal tersebut dapat dibuktikan dengan ada perubahan yang menetap (Sugiardo, dalam Risti 2015:59).

Program latihan melempar *shuttlecock* dengan berbagai macam variasi, tentunya Pemain pemula lebih

dapat berkembang lagi. Peningkatan pukulan lob sebelum dan sesudah diberikan *treatment* terdapat selisih perbedaan yang sangat signifikan dengan selisih rata-rata 14,31. Dari data yang sudah diperoleh, hasil *pretest* sebesar 65,53 dan hasil rata-rata *posttest* sebesar 79,84 dengan selisih 14,31.

### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih *mean* antara *pretest* dan *posttest* pemain bulutangkis setelah mengikuti program latihan melempar *shuttlecock* sebanyak 16 kali pertemuan dapat menunjukkan peningkatan terhadap pukulan lob dalam permainan bulutangkis di PB. Bungo Sport Kabupaten Bungo. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan melempar *shuttlecock* terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob pada Pemain cabang olahraga bulutangkis di PB Bungo Sport Kabupaten Bungo”, diterima. Artinya latihan melempar *shuttlecock* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob pada pemain bulutangkis di PB Bungo Sport Kabupaten Bungo.

### DAFTAR PUSTAKA

- Febrisyah, T., Purnomo, E., & Rubiyatno, R. PENGARUH LATIHAN DRILL TERHADAP KETEPATAN SMASH BULUTANGKIS ATLET PB. KIBER SAMBAS. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(6), 207-214.
- ADITYA, A. (2021). *ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK*

*DASAR PERMAINAN  
BULUTANGKIS PADA ATLET  
PB. MANGGALA MAKASSAR  
(Doctoral dissertation,  
UNIVERSITAS NEGERI  
MAKASSAR).*

Asri, N. C. N., Ismaya, B., & Gani, R. A. (2022). Tingkat Kemampuan Pukulan Lob Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMPN 1 Kotabaru Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 430-436.

Supriyadi, S., & Sunijantoro, A. G. (2016). PENGEMBANGAN POLA LATIHAN PENYERANGAN DALAM PERMAINAN BOLAVOLI MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL PADA TIM BOLAVOLI PUTRI UKM UABV UNIVERSITAS NEGERI MALANG. *Jurnal Sport Science*, 6(1), 42-56.

Lisdiantoro, G., & Nurohim, R. Analisis Akurasi Pukulan Smash Bulutangkis Kelompok Usia 12 Tahun Putra Pada.

Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106-114.

Somantri, H., & Sujana, A. (2009). Permainan Net. *Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang*.

Sugiardo, T. (2015). Ilmu Faal. *Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek pembinaan Tenaga Kependidikan*.