



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE *CONTINYU* DAN *INTERVAL*
TERHADAP HASIL PUKULAN *OVERHEAD LOB* DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PADA ATLET BULUTANGKIS PB SUKOWATI
SRAGEN TAHUN 2021**

SKRIPSI

OLEH:

DIMAS ILHAM AZHARI

D0217102

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE *CONTINYU* DAN *INTERVAL*
TERHADAP HASIL PUKULAN *OVERHEAD LOB* DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PADA ATLET BULUTANGKIS PB SUKOWATI
SRAGEN TAHUN 2021**

Oleh:

DIMAS ILHAM AZHARI

D0217102

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

Mei 2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Continyu* Dan *Interval* Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet bulutangkis PB Sukowati Sragen Tahun 2021”, karya:

Nama : Dimas Ilham Azhari

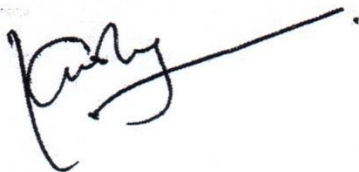
NIM : D0217102

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

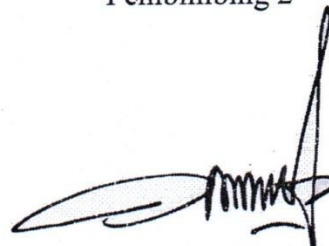
Disetujui:

Pembimbing 1



Kodrad Budiyo S.Pd,M.Or
NIDN. 0619068401

Pembimbing 2



Eriek Satva Haprabu S.Pd,M.Or
NIDN.0612038301

HALAMAN PENGESAHAN

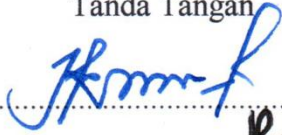
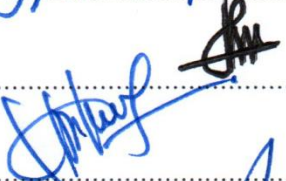
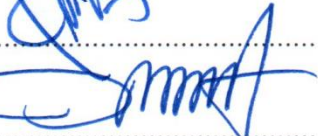

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Continu* Dan *Interval* Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet bulutangkis PB Sukowati Sragen Tahun 2021”, karya:

Nama : Dimas Ilham Azhari
NIM : D0217102
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.


Pada hari : Kamis
Tanggal : 16 Juni 2022

Tim Penguji Skripsi:

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Joko Sulistyono, M.Pd	
Sekretaris	: Risa Agus Tgeuh W, S.Pd, M.Or	
Anggota I	: Kodrad Budiyono S.Pd, M.Or	
Anggota II	: Eriek Satya Haprabu S.Pd, M.Or	

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

ABSTRAK

Dimas Ilham. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE CONTINYU DAN INTERVAL TERHADAP HASIL PUKULAN OVERHEAD LOB DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET BULUTANGKIS PB SUKOWATI SRAGEN TAHUN 2021.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Continyu* Dan *Interval* Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet bulutangkis PB Sukowati Sragen Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan *Continyu* Dan *Interval* Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet bulutangkis PB Sukowati Sragen Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet bulutangkis PB Sukowati Sragen dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil pukulan *overhead lob* dengan latihan *variasi ladder drill* dan *ball felling* sebagai variabel bebas serta hasil pukulan *overhead lob* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Hasil pukulan *overhead lob* menggunakan tes pukulan *overhead lob* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Hidayat (2004: 139). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode *continyu* dan menggunakan metode latihan *interval* terhadap hasil pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis Pada Atlet Bulutangkis PB Sukowati Sragen Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.41$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *interval* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *continyu* terhadap hasil kemampuan pukulan *overhead lob* bulutangkis Pada Atlet Bulutangkis PB Sukowati Sragen Tahun 2021. Berdasarkan persentase hasil kemampuan pukulan *overhead lob* bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *continyu*) adalah 13.36% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode menggunakan metode latihan *interval*) adalah 13.84%.

Kata Kunci : Latihan Metode *Continyu*, *Interval*, dan Pukulan *Overhead Lob*

ABSTRACT

Dimas Ilham. **DIFFERENCE INFLUENCE PRACTICE METHOD CONTINUE AND INTERVAL TO RESULTS BLOW OVERHEAD LOB IN GAME BADMINTON ON ATHLETE BADMINTON PB SUKOWATI SRAGEN YEAR 2021.** Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, January 2022.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of continuous and interval results of overhead lob strokes in badminton games for badminton athletes PB Sukowati, Sragen in 2021, and if there was a difference, then to find out which method was better between continuous and interval training methods on the results of overhead lob strokes In the Badminton Athlete of PB Sukowati Sragen in 2021.

The research sample was the badminton athlete of PB Sukowati Sragen with a total of 30 students. Sampling using the Random Sampling. The variables of this research are the results of overhead lob with variations of ladder drill and ball felling as independent variables and the results of overhead lob dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. The test to find out the results of the overhead lob punch test overhead lob using the test implementation instructions from Hidayat (2004: 139). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference between using the continuous and using the method training interval on the results of the overhead lob in the badminton game at the PB Sukowati Sragen Badminton Athlete in 2021. This is evidenced from the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 3.41$ greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The interval better effect than the continuous training method on results of the badminton overhead lob hitting ability in the Athlete Sukowati Sragen in 2021 PB Badminton .) is $13.36\% < \text{group 2}$ (the group that received treatment using the method training interval) was 13.84%.

Keywords : Method Exercises Continuous, Interval, and Overhead Lob

MOTTO

Saya bukan jenius; Saya hanya bekerja keras seperti rekan tim saya yang lain, dan saya percaya semua rekan tim saya bisa memenangkan gelar karena mereka juga bekerja keras.

(Lin Dan)

Jika kamu menunggu kesempatan yang sempurna, kamu tidak akan mendapatkan apa-apa

(Arif Latif)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet bulutangkis PB Sukowati Sragen Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, April 2022

D.I.A

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Hakikat Bulutangkis.....	8
2. Hakikat Pukulan Overhead Lob.....	15
3. Hakikat Latihan.....	21
4. Hakikat Latihan continue.....	26
5. Hakikat Latihan interval.....	28
B. Penelitian Yang Relevan	30

C. Kerangka Berpikir	32
D. Pengajuan Hipotesis	34
BAB III. METODE PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel	37
D. Pengumpulan Data	37
E. Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
A. Deskripsi Data	40
B. Uji Reliabilitas	41
C. Pengujian Persyaratan Analisis	41
1. Uji Normalitas	42
2. Uji homogenitas.....	42
D. Hasil Analisis Data	43
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	43
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	45
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Implikasi	51
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bentuk Raket Bulutangkis Dan Bagiannya.....	10
Gambar 2. <i>Shuttlecocks</i>	10
Gambar 3. Lapangan Bulutangkis.....	11
Gambar 4. Pegangan raket, a. Amerika, b. Inggris, c. Gabungan, d, backhand	15
Gambar 5. Ayunan lengan pukulan overhead lob	16
Gambar 6. Gerakan pukulan overhead lob.....	17
Gambar 7. Gerakan lanjutan pukulan overhead lob.....	18
Gambar 8. Bagan Kerangka Berpikir.....	34
Gambar 9. Two Group Pre-test-Post-test Design.....	35
Gambar 10. Bagan Pengelompokan dengan <i>Ordinal Pairing</i>	36
Gambar 11. Tes Pukulan <i>Overhead Lob</i>	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan pukulan <i>Overhead lob</i> Bulutangkis pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	40
Tabel 2	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	41
Tabel 3.	<i>Range</i> Reliabilitas	41
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	42
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	42
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)	43
Tabel 7.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)	44
Tabel 8.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	44
Tabel 9	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Overhead Lob dalam Permainan Bulutangkis	55
Lampiran 2. Program Latihan Overhead Lob dalam Permainan Bulutangkis.	57
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal Overhead Lob.....	61
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Overhead Lob</i>	63
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	69
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Overhead Lob.....	75
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	76
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	78
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	79
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Overhead Lob Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2	82
Lampiran 11. Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	83
Lampiran 12. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	84
Lampiran 13. Tabel F.....	85
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	88
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	

