



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE *CONTINYU* DAN *INTERVAL*
TERHADAP HASIL PUKULAN *OVERHEAD LOB* DALAM PERMAINAN
BULUTANGKIS PADA ATLET BULUTANGKIS
PB NATURA PRAMBANAN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**OLEH:
WIWOHO KUNCORO JATI
D0219078**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

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 Natura Prambanan Tahun 2023”, karya:

Nama : Wihoho Kuncoro Jati

NIM : D0219078

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

Pembimbing 2

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode *Continyu* Dan *Interval* Terhadap Hasil Pukulan *Overhead Lob* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet bulutangkis PB Natura Prambanan Tahun 2023”, karya:

Nama : Wiwoho Kuncoro Jati

NIM : D0219078

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 : Rabu

Tanggal : 11 Februari 2026

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

Anggota I : Risa Agus Teguh W., S.Pd., M.Or

Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan



Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan,



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or
NUPTK. 3951762663130202

ABSTRAK

Wiwoho Kuncoro Jati. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE CONTINYU DAN INTERVAL TERHADAP HASIL PUKULAN OVERHEAD LOB DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET BULUTANGKIS PB NATURA PRAMBANAN TAHUN 2023.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2025.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode *continyu* dan *interval* terhadap hasil pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis pada atlet bulutangkis PB Natura Prambanan Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode *continyu* dan *interval* terhadap hasil pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis pada atlet bulutangkis PB Natura Prambanan Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet PB Natura Prambanan dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil pukulan *overhead lob* dengan latihan pukulan *overhead lob* sebagai variabel bebas serta hasil pukulan *overhead lob* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui 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 *Interval* terhadap hasil Pukulan *Overhead Lob* Bulutangkis Pada Atlet bulutangkis PB Natura Prambanan Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.861$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *continyu* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Interval* terhadap hasil Pukulan *Overhead Lob* Bulutangkis Pada Atlet bulutangkis PB Natura Prambanan Tahun 2023. Berdasarkan persentase hasil Pukulan *Overhead Lob* Bulutangkis menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *Continyu*) adalah 12.925% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *Interval*) adalah 11.290%

MOTTO

Bangun kesuksesan dari kegagalan. Keputusan dan kegagalan adalah dua batu loncatan yang paling baik menuju kesuksesan

(Dale Carnegie).

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. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. **SAPA YA** sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. **SAPA YA** sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet PB Natura Prambanan Tahun 2023 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, Juni 2025

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Hakikat Permainan Bulutangkis	8
2. Hakikat Pukulan <i>Overhead Lob</i>	14
3. Hakikat Latihan	20
4. Hakikat Latihan <i>Continyu</i>	24
5. Hakikat Latihan <i>Interval</i>	27
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	30

D. Pengajuan Hipotesis	32
BAB III. METODE PENELITIAN	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian	34
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel	35
D. Pengumpulan Data	35
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
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	47
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	50
A. Simpulan	50
B. Implikasi	50
C. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. <i>Overhead Lob</i> dalam Permainan Bulutangkis	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	48
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	49
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	50
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	51
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	52
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	52
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	53
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	53