

## ABSTRAK

**RICKY SYAH PUTRA NOFANOLO ZEGA. Pengaruh Pemberian Variasi Latihan Lob Untuk Meningkatkan Hasil Lob Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pemula Putra PB. Angsapura Medan Tahun 2017. (Pembimbing Skripsi IRWANSYAH SIREGAR) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian variasi latihan lob untuk meningkatkan hasil lob dalam permainan bulutangkis pada atlet pemula putra PB. Angsapura Medan.

Metode penelitian ini adalah eksperimen. Dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang yang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. Selanjutnya semua sampel diberikan perlakuan yang sama yaitu mendapatkan bentuk latihan lob lurus bergantian, lob silang bergantian, lob silang – lob lurus, dan lob lurus – lob silang. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan 3 kali latihan setiap minggunya.

Data dikumpulkan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur kemampuan lob digunakan tes lob. Sedangkan teknik analisis data dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Penelitian ini menyimpulkan bahwa hipotesis yang diperoleh nilai  $t_{hitung} = 10,49$  dan  $t_{Tabel} = 1,796$  sehingga  $t_{hitung} > t_{Tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian variasi latihan Lob terhadap peningkatan hasil lob Pada Atlet Pemula Putra PB. Angsapura Medan Tahun 2017.