**PENGARUH LATIHAN BEBAN MODIFIKASI TERHADAP HASIL *FOREHAND LOB* BULUTANGKIS PADA ATLET SETIA JAYA BADMINTON CLUB PALEMBANG**

**WAHYU SAITO**

**2018151167**

**ABSTRAK**

 Dalam dunia olahraga khusunya bulutangkis, bulutangkis telah menjadi sebuah olahraga yang cukup berkembang pesat dan sangat populer di kalangan dunia. Melalui perkembangan bulutangkis yang sangat cepat dan pesat menciptakan sebuah sistem olahraga yang lebih kompetitif, dengan sistem perlombaan yang mengglobal. Orang-orang telah memberikan kontribusi melalui adanya pembinaan atlet yang sistematis guna menyokong dunia per-bulutangkisan. Di tinjau dari adanya pembinaan atlet tersebut pembekalan teknik-teknik yang digunakan dalam bermainpun cukup di perhatikan. Melalui skripsi ini adapun dalam teknik pukulan *Forehand Lob* penulis sedikit meneliti bagaimana perkembangan dalam melatih pukukulan tersebut, dengan metode pemberian Treatment berupa Modifikasi alat menggunakan botol pasir. Dari populasi di atlet setia jaya *Badminton Club* akan dilakukan sebuah pre-test dan post-test sebelum dan setelah diberikan treatment. Ditemukan ada pengaruh latihan beban modifikasi terhadap hasil *Forehand lob* bulutangkis pada atlet Setia Jaya *Badminton Club* Palembang. Dengan hasil perhitungan uji t nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 dengan demikian hipotesis diterima.

**Kata kunci** : *Latihan beban, modifikasi beban botol pasir, forehand Lob,*