



## Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 2, Nomor 2 Juli 2024

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

---

### ANALISIS KEMAMPUAN DASAR PUKULAN LOB PERMAINAN BULUTANGKIS SISWA SMA NEGERI 1 TINAMBUNG

Muhammad Haerun<sup>1</sup>, Hasanuddin<sup>2</sup>, Juhanis<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PPG PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: [ppg.muhammadhaerun71@program.belajar.id](mailto:ppg.muhammadhaerun71@program.belajar.id)

<sup>2</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [hasanuddin@gmail.com](mailto:hasanuddin@gmail.com)

<sup>3</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [juhanis@unm.ac.id](mailto:juhanis@unm.ac.id)

---

#### Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised; 03-04-2023

Accepted; 04-05-2023

Published; 25-05-2023

---

#### Abstrak

Permasalahan dalam penelitian yaitu bagaimana kemampuan dasar pukulan lob permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tinambung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan dasar pukulan lob permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tinambung. Populasinya adalah seluruh siswa putra SMA Negeri 1 Tinambung yang berjumlah 1048 siswa. Sampel yang digunakan adalah siswa putra sebanyak 30 orang melalui teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes teknik dasar pukulan smash pada permainan bulutangkis menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; tingkat kemampuan dasar pukulan lob permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tinambung berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 3.3% (1 siswa), kategori "rendah" sebesar 20% (6 siswa), kategori "sedang" sebesar 60% (18 siswa), kategori "tinggi" sebesar 16.7% (5 siswa), dan kategori "sangat tinggi" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.33 poin berada pada kategori sedang maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar pukulan lob permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tinambung masuk dalam kategori sedang.

---

#### Key words:

Pukulan lob, Bulutangkis



artikel global teacher professional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

---

### PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang termasuk populer di Indonesia adalah bulutangkis. Kawasan Asia termasuk Indonesia di dalamnya adalah negara yang merupakan penghasil atlet yang berprestasi di kancah Internasional. Beberapa pemain bulutangkis di Indonesia pernah merasakan juara di kancah Internasional salah satunya adalah Olimpiade di mana atlet-atlet Indonesia banyak berprestasi dan bahkan meraih Medali emas, salah satunya adalah tunggal putra Indonesia yaitu Taufik Hidayat yang memenangkan medali emas pada Olimpiade di Athena Yunani. Oleh karena itu bulu tangkis menjadi olahraga yang populer dan masyarakat di Indonesia bahkan kita lihat bulu tangkis banyak ditemukan pertandingannya hingga ke desa (Awira et al., 2022).

Bulutangkis adalah olahraga yang digemari oleh masyarakat di Indonesia, hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya gedung dan lapangan bulutangkis yang dibangun secara permanen di kota maupun di desa. Dalam satu gedung atau lapangan bulutangkis biasanya terdapat beberapa klub yang memiliki tujuan berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh secara jasmani maupun rohani serta ada yang memiliki tujuan berlatih untuk dapat mencapai suatu prestasi dan mampu mengharumkan nama Indonesia di tingkat dunia (Bahri & Permadi, 2019). Dalam bermain bulu tangkis dibutuhkan koordinasi mata tangan yang sangat penting. Koordinasi mata tangan yang tidak baik bagi seorang atlet dalam melakukan olahraga bulu tangkis, maka atlet atau seorang yang melakukan olahraga tersebut tidak sempurna dari segi power, kekuatan dan kelincahan (Haekal & Basri, 2021).

Kualitas permainan bulutangkis sangat tergantung pada penguasaan teknik dasarnya. Pemain yang menguasai teknik dasar dengan baik akan dapat menampilkan permainan secara terampil. Pada permainan bulutangkis terdiri dari teknik dasar, salah satu teknik dasar yang sangat berperan dan penting dikuasai oleh pemain adalah teknik pukulan lob (Munandar, 2021). Pukulan overhead lob adalah pukulan yang dilakukan dari atas kepala dengan tujuan memukul shuttlecock ke arah belakang sisi lapangan lawan. Kita dapat melakukan pukulan lob lewat bawah atau dari atas kepala. Ada dua jenis pukulan lob berdasarkan pada strategi, untuk bertahan dan menyerang, yaitu dijelaskan sebagai berikut : 1) Lob Serang 2) Lob Penangkis (Agustian et al., 2022). Pada prinsipnya pukulan lob diarahkan ke lapangan belakang permainan lawan. Untuk melakukan pukulan lob yang tinggi dan jauh ke belakang permainan lawan dibutuhkan keterampilan fisik yang memadai (Sesar, 2018).

Berdasarkan hasil observasi pada pembelajaran PJOK Siswa SMA Negeri 1 Tinambung, masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan lob, tapi mayoritas

dapat melakukan lob dengan baik sehingga kemampuan siswa dalam melakukan lob masih sangat bervariasi, ada siswa yang sudah bisa melakukan dengan baik dan ada juga siswa yang masih kurang dalam menguasai kemampuan lob. Siswa dalam melakukan teknik lob masih salah, sehingga perkenaan pada shuttlecock kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih ada siswa pada saat melakukan lob shuttlecock tanggung dan bahkan keluar lapangan.

Seharusnya pukulan lob dapat menjadi pukulan yang tujuannya untuk menerbangkan shuttlecock (kok) setinggi-tingginya sehingga mengarah jauh ke belakang garis lapangan lawan. Pada saat bermain, sebagian besar hasil lob yang dilakukan oleh siswa terlalu rendah atau tidak jatuh di belakang garis lawan. Lob yang seharusnya setinggi mungkin dan jatuh sejauh mungkin ke belakang garis lapangan, justru jatuh di depan garis permainan lawan sehingga mudah bagi lawan untuk melakukan smash. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan lob yang dilakukan tidak terlalu keras sehingga mudah lawan untuk melakukan smash. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui kelemahan tersebut. Analisis kemampuan dasar pukulan lob bulutangkis yaitu, siswa dalam melakukan lob harus keras dan sejauh mungkin jatuhnya ke belakang garis permainan lawan. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti ingin meneliti tentang teknik dasar kemampuan pukulan lob dalam permainan bulutangkis tersebut. Dengan demikian, judul yang ingin diangkat yaitu: “Analisis Kemampuan Dasar Pukulan Lob Permainan Bulutangkis Siswa SMA Negeri 1 Tinambung”.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan jenis penelitian yang bersifat deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2024 di GOR PSC Kec. Tinambung, Kab. Polewali Mandar. Populasi yang digunakan yaitu siswa SMA Negeri 1 Tinambung dengan jumlah sampel 30 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan test dan pengukuran pukulan lob sebanyak 20 kali pukulan dan diukur menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Teknik analisis data diperoleh dari tes kemampuan lob yang dilakukan pengolahan dan analisis dengan teknik presentasi.

$$p = \frac{F}{n} \times 100\%$$

No	Interval Nilai	Keterangan
----	----------------	------------

1	4	Baik Sekali
2	3	Baik
3	2	Sedang
4	1	Kurang

Tabel 1 Penilaian Acuan Norma

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil penelitian kemampuan dasar pukulan lob permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tinambung berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 3.3% (1 siswa), kategori "rendah" sebesar 20% (6 siswa), kategori "sedang" sebesar 60% (18 siswa), kategori "tinggi" sebesar 16.7% (5 siswa), dan kategori "sangat tinggi" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.33 poin berada pada kategori sedang maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar pukulan lob permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tinambung masuk dalam kategori sedang.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan dasar pukulan lob permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tinambung masih perlu untuk ditingkatkan, sehingga bagi guru/pelatih dan siswa itu sendiri agar lebih banyak menambah jam khususnya untuk melakukan latihan yang berhubungan dengan teknik pukulan dalam bulutangkis khususnya memukul lob. Dilihat dari hasil pada penelitian setiap hasil dari siswa berbeda beda disebabkan karena kondisi fisik setiap siswa berbeda, bentuk latihan yang berbeda, daya tangkap setiap siswa berbeda, dan gizi setiap siswa juga berbeda maka dari itu siswa belajar teknik bermain bulutangkis dengan model bermain, tidak langsung ke bermain sesungguhnya.

Menurut (Shofiana et al., 2021) pukulan lob sangat sering dilakukan oleh setiap pemain bulutangkis. Pukulan lob sangat penting untuk mengendalikan permainan bulutangkis, sangat baik untuk mengatur pola permainan entah itu menyerang atau membenahi posisi sulit saat mendapat tekanan dari lawan. Lob adalah pukulan yang dilakukan dengan kekuatan terletak pada daya ledak lengan untuk menghasilkan pukulan keras dan akurat kebelakang garis lapangan lawan, dengan tujuan untuk merusak pertahanan lawan. Upaya menguasai teknik dasar pukulan lob harus dilakukan latihan secara sistematis,

kontinyu dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Untuk memperoleh hasil latihan yang maksimal dibutuhkan metode latihan yang baik dan tepat. Salah satu bentuk latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan melakukan pukulan lob adalah latihan memukul shuttlecock ke dinding. Di dalam latihan ini dinding dijadikan sebagai media untuk dijadikan partner dalam melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan cara memantulkan shuttlecock ke media dinding yang dipukul secara berulang-ulang sampai shuttlecock jatuh (Rifai et al., 2022).

Terdapat beberapa unsur yang dominan dalam mencapai suatu pukulan lob yang baik, besok tersebut adalah kekuatan lengan, kecepatan dengan, lecutan pergelangan tangan dan ketepatan arah ayunan. Melalui keterampilan pukulan lob yang baik, seorang pemain bulu tangkis dapat menyerang dan mematikan lawan dengan cepat. Kekuatan, kecepatan, dan kecepatan arah ayunan lengan ketika melakukan pukulan lob dapat diajarkan melalui berbagai metode (Asri et al., 2022). Oleh karena itu, seorang pelatih harus benar-benar memberikan pelatihan secara maksimal untuk mencapai hasil yang maksimal (Rahmat Saputra, 2023) dan diharapkan pemain bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tinambung dibutuhkan keseriusan Latihan yang tinggi, terorganisir dan dilakukan secara terus menerus agar dalam melakukan pukulan lob dalam permainan bulutangkis dapat dikuasi dengan baik.

Kemudian dalam penelitian ini siswa merupakan subjek belajar, sehingga pencapaian pendidikan sangat tergantung pada faktor ini. Motivasi siswa kurang dalam mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis, hal ini dapat dilihat dari kurang seriusnya siswa masuk dalam sebuah klub bulutangkis atau Persatuan Bulutangkis (PB). Sehingga sebagian besar kemampuan dasar pukulan lob yang dimiliki siswa hanya sebatas diperoleh saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Dengan demikian, potensi yang dimiliki siswa kurang berkembang dan hasil yang dicapai dari ekstrakurikuler itu sendiri kurang maksimal.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian kemampuan dasar pukulan lob permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tinambung berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 3.3% (1 siswa), kategori "rendah" sebesar 20% (6 siswa), kategori "sedang" sebesar 60% (18 siswa), kategori "tinggi" sebesar 16.7% (5 siswa), dan kategori "sangat tinggi" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.33 poin berada pada kategori sedang maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar pukulan lob permainan bulutangkis siswa SMA Negeri 1 Tinambung masuk dalam kategori sedang.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agustian, E. R., Samsul Huda, M., & Saiin, M. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Bulutangkis Pada Atlet Pb. Bersama Samarinda. *BPEJ: Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 10–21. <https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej>
- 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(14), 430–436.
- Awira, A., Prawira, A. Y., & Dariyanto, D. (2022). Keterampilan Pukulan Lob Bulutangkis Melalui Pembelajaran Terpimpin pada Siswa Sekolah Dasar. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1119–1125. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1750>
- Bahri, S., & Permadi, A. G. (2019). Analisis Keterampilan Dasar Bulutangkis Pada UKM IKIP Mataram Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(2), 376–383.
- Haekal, M., & Basri, H. (2021). Analisis Power Otot Lengan, Kelentukan Dan Koordinasi Mata -Tangan Terhadap Pukulan Lob Permainan Bulutangkis. *Journal of Science, Religion and Culture Studies*, 18(2), 44–61.
- Munandar, W. (2021). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Pukulan Lob Pada Permainan Bulutangkis. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 14–22. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v1i1.2>
- Rahmat Saputra, D. (2023). Pengaruh Latihan Lempar Shuttlecock Terhadap Kemampuan Pukulan Lob Pada Pemain Bulutangkis Pb Bungo Sport Kabupaten Bungo. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 5(2), 502–520. <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/login>
- Rifai, M., Cahyono, D., Ismawan, H., & Abdillah, S. (2022). Meningkatkan Kemampuan Pukulan Lob Melalui Latihan Memukul Shuttlecock Ke Dinding Pada Atlet Bulutangkis Pb.Levi Jaya Samarinda. *BPEJ: Borneo Physical Education Journal*, 3(1), 58–65. <https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej>
- Sesar, D. R. N. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Pukulan Lob Bulutangkis Klub Jogjaraya Kota Gede. *Journal Student Uny*, 1–16.
- Shofiana, M., Widiatmoko, F. A., & Ardiyanto, A. (2021). Perbedaan Pukulan Lob Berpola Dan Pemberian Lob Tak Langsung Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Dalam Permainan

Bulutangkis Pada Atlet Pemula Putra Pb. Lindu Ajingaliyan. *Journal of Physical Activity and Sports*, 2(1), 64–70.