

TINGKAT KETEPATAN PUKULAN *OVERHEAD* ATLET BULUTANGKIS USIA 11-12 TAHUN CLUB PB.MENANG KALAH SEHAT SINGARAJA

Christrio Fernando Sitepu¹, Luh Putu Tuti Ariani², Syarif Hidayat³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Ganesha

¹christrio@undiksha.ac.id

Abstract

This research aims to determine the level of accuracy of overhead shots in badminton athletes aged 11-12 years from the PB Menang Kalah club in Singaraja. This type of research is descriptive quantitative. The method used in this study is a survey method. The instruments used are the accuracy levels of overhead dropshot and overhead lob shots. There are 15 subjects in this study, aged 11-12 years. The results show that in the overhead lob shot, 8 athletes received a very good score with a percentage of 53%, and 7 athletes received a good score with a percentage of 47%, while in the overhead dropshot, 5 athletes received a good score with a percentage of 33% and 10 athletes received a sufficient score with a percentage of 67%. From this research, it can be concluded that the accuracy level of the overhead lob stroke is better than that of the overhead dropshot stroke among athletes aged 11-12 years at the PB.MKS Singaraja club. It is recommended that the club plan more structured training for the athletes to achieve optimal results in the accuracy of both the overhead lob and overhead dropshot strokes.

Keyword: accuracy, overhead lob shot and overhead dropshot, badminton.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan pukulan *overhead* pada atlet bulu tangkis usia 11-12 tahun klub PB.Menang Kalah sehat singaraja.jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei. Instrumen yang digunakan yaitu tingkat ketepatan pukulan *overhead dropshot* dan *overhead lob*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 15 orang usia 11-12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pukulan *overhead lob* 8 atlet mendapatkan nilai sangat baik dengan presentase 53%, dan 7 atlet mendapatkan nilai baik dengan presentase 47% sedangkan pada pukulan *overhead dropshot* 5 atlet mendapatkan nilai baik dengan presentase 33% dan 10 orang mendapatkan nilai cukup dengan presentase 67%. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat ketepatan pukulan *overhead lob* lebih baik daripada pukulan *overhead dropshot* pada atlet usia 11-12 tahun pada klub PB.MKS Singaraja. Saran yang diberikan kepada pihak klub untuk memperoleh hasil yang lebih baik optimal mengenai ketepatan pukulan *overhead lob* dan pukulan *overhead dropshot* maka sebaiknya pelatihan yang diberikan pada atlet lebih terencana kembali.

Kata kunci: ketepatan, pukulan *overhead lob* dan pukulan *overhead dropshot*, bulutangkis.

Submitted: 2025-05-05

Revised: 2025-05-16

Accepted: 2025-05-21

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dengan mudah oleh semua orang dari berbagai kalangan dan usia. Olahraga ini sangat digemari masyarakat karena selain menyehatkan juga dapat menimbulkan kegembiraan dan kepuasan tersendiri bagi pemainnya . Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan telah menjadi olahraga bergengsi yang menjadi andalan Indonesia di mata dunia. Banyak klub olahraga ini yang berdiri dan telah mencetak banyak pemain dunia seperti Susi Susanti, Alan Budi Kusuma dan Taufik Hidayat yang telah mengharumkan nama Indonesia di forum internasional.(Maulina, 2018).

Aktivitas bulutangkis dapat dilakukan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Menurut (Ariani 2011) dalam (Fernando et al., 2021). Bulutangkis selain dipakai untuk rekreasi bisa juga termasuk dalam cabang olahraga prestasi yang bisa mengantarkan Indonesia ke ajang prestasi di berbagai dunia. Adanya prestasi yang bisa dibanggakan tersebut menjadikan bulutangkis tidak berasal dari suatu binaan dalam pelatihan. (Ketut Diva Parmantara et al., 2023). Prestasi olahraga dapat dihasilkan melalui program-program pembinaan juga pengembangan secara bertahap yang berkesinambungan, peranan ilmu pengetahuan, dan teknologi, sumberdaya manusia, dan

sumberdaya alam yang dapat mempengaruhi pencapaian dan prestasi. Anak-anak yang berlatih secara serius dalam olahraga ini berpeluang untuk meraih prestasi, didukung oleh pembinaan yang baik, latihan yang disiplin, serta penguasaan teknik dasar yang memadai, sehingga banyak prestasi yang diraih baik di tingkat nasional maupun internasional. (Fattahudin et al., 2022)

Permainan bulutangkis memiliki teknik dasar yang harus dikuasai terlebih dahulu, begitu juga dengan olahraga bulutangkis, untuk dapat bermain bulutangkis maka seorang pemain harus menguasai teknik dasar seperti cara memegang raket, gerakan kaki (*footwork*), dan teknik dasar pukulan. Macam-macam teknik dasar pukulan dalam permainan bulutangkis adalah servis panjang, servis pendek, *lob*, *smash*, *dropshot*, *chop*, *drive*, dan *netting*. Untuk dapat menguasai teknik-teknik dasar tersebut perlu kaidah-kaidah yang harus dilaksanakan dalam latihan. Teknik dasar pukulan merupakan jantung dalam permainan bulutangkis karena untuk memulai permainan bulutangkis adalah memukul *shuttlecock* dengan menggunakan raket. Setelah penguasaan teknik dasar tersebut dikuasai, maka pemain bulutangkis diharuskan menguasai teknik pukulan, di antaranya adalah pukulan *overhead lob*, *dropshot*, dan *smash*. Menurut (Pahrian, 2017) Dalam (Adi Agasta et al., 2023) Seseorang yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik akan mampu memberikan tenaga pada saat melakukan suatu pukulan *Overhead*, jika tenaga yang diberikan dengan baik maka pukulan kok akan keras dan akan sulit di kontrol oleh lawan. *Smash* merupakan pukulan *overhead* (atas kepala) yang dilakukan mengarah ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Tujuan utama dari pukulan *smash* adalah bentuk pukulan yang keras sehingga pukulan ini identik digunakan untuk mematikan lawan dan mendapatkan point. Oleh karena itu pada penelitian ini, hanya berfokus pada teknik pukulan *overhead lob* dan *overhead dropshot*.

Teknik pukulan *overhead* yang baik harus memperhatikan beberapa hal antara lain posisi badan dan kaki hingga gerakan lengan dan pergelangan tangan yang kuat dan tepat. Pemain juga harus memiliki kekuatan dan kecepatan yang cukup dalam melakukan pukulan *overhead* ini. Selain itu strategi dalam menggunakan pukulan *overhead* juga sangat penting terutama dalam arena permainan yang sering kali sangat ketat. Pemain harus bisa memilih momen yang tepat untuk melakukan pukulan *overhead* dan juga bisa mengganti gaya dan arah pukulan untuk mengakali lawan. Adapun jenis-jenis pukulan *overhead* terbagi menjadi 3 yaitu *overhead lob*, *overhead dropshot*, dan *overhead smash*.

Pukulan *Overhead 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. Pukulan *overhead dropshot* adalah pukulan yang dilakukan hampir menyerupai pukulan *smash*, hanya saja *shuttlecock* dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. Dan pukulan *overhead Smash* adalah pukulan yang dilakukan menukik kearah lawan dan dilakukan dengan kekuatan penuh. Jenis pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang karena bertujuan untuk mematikan lawan. Pukulan *overhead* dalam bulutangkis merupakan salah satu Teknik dalam olahraga bulutangkis yang sering digunakan oleh pemain untuk mengakhiri permainan dengan kuat. Pukulan ini dilakukan dengan memukul kok dengan posisi tangan di atas kepala, dan kebanyakan digunakan ketika kok sudah berada di atas kepala pemain.

Pukulan *overhead* yang meluncur dekat net dan jatuh di depan lapangan lawan disebut sebagai *dropshot*. *Dropshot* juga dapat disebut sebagai pukulan potong atau *chop*. Teknik ini dilakukan dengan memukul *shuttlecock* dengan kekuatan yang lemah. Hal itu agar *shuttlecock* dapat jatuh secara tajam di area yang tidak dijaga oleh lawan. Teknik pukulan *dropshot* yang pertama adalah *forehand*. Teknik ini dilakukan dengan posisi *shuttlecock* setinggi mungkin di depan badan pemain bulu tangkis. Kemudian, siku direntangkan dan pergelangan tangan ditekuk saat bersentuhan. *Shuttlecock* diiris dengan muka raket sedikit terbuka dan tepuk dengan lembut, dan pukulan yang ke dua yaitu *Dropshot backhand* dilakukan dengan menggunakan raket *backhand*. Caranya dengan

mengarahkan *shuttlecock* ke area lapangan di depan lawan, dan pukulan yang ketiga *Cross court drop* teknik ini dilakukan dengan cara mengarahkan *shuttlecock* ke sudut lapangan lawan. Sudut tersebut harus berlawanan dengan posisi pemain. (Haerun, 2019)

Tingkat pukulan yang diberikan kepada atlet bulutangkis harus disesuaikan dengan karakteristik olahraga tersebut untuk mengukur aspek yang relevan dan memberikan gambaran yang tepat mengenai ketepatan pukulan *overhead lob* dan *dropshot*. Perkembangan anak dalam keterampilan bergerak khususnya dalam gerak dasar dan kebugaran merupakan sesuatu yang sangat penting apalagi anak sudah memasuki usia sekolah dasar dan tumbuh kembang anak. (Agung et al., 2024). Peneliti merancang tes ketepatan pukulan *overhead* untuk atlet bulutangkis berusia 11-12 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan nilai yang dapat digunakan sebagai alat ukur dalam menilai kemampuan pukulan *overhead* atlet bulutangkis pada kelompok usia tersebut (Semarang & Wiyanto, 2020). Penelitian ini berfokus pada kategori usia 11-12 tahun karena pada usia ini, atlet masih dalam tahap pengembangan dan mudah untuk dilatih.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, maka penulis ingin melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui bagaimana Tingkat ketepatan pukulan *overhead lob* dan *dropshot* melalui suatu kajian ilmiah dengan judul ("Tingkat ketepatan pukulan *overhead* pada atlit bulutangkis usia 11-12 tahun klub persatuan bulutangkis Pb. Menang kalah Sehat Tahun 2025").

METODE

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menjelaskan atau menggambarkan situasi atau gejala objek yang diteliti. Penelitian deskriptif merupakan salah satu tipe penelitian yang bertujuan menampilkan gambaran menyeluruh tentang setting sosial atau ditujukan untuk mengeksplorasi dan memperjelas fenomena atau realitas sosial, dengan cara mendeskripsikan berbagai variabel yang terkait dengan masalah dan unit yang diteliti di antara fenomena yang diuji. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk menyusun deskripsi, gambaran, atau ilustrasi secara sistematis, faktual, dan tepat mengenai fakta-fakta, karakteristik, serta hubungan antara fenomena yang diteliti.

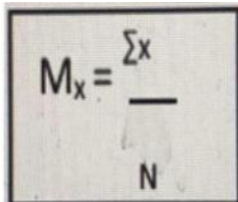
Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pada PB.Menang Kalah Sehat Singaraja yang ber usia 11-12 tahun yang berjumlah 15 orang. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Karena jumlah populasinya kurang dari 100 maka peneliti mengambil 15 atlet PB Menang Kalah Sehat Singaraja yang mengikuti kegiatan latihan bulutangkis. Sebagai alat yang digunakan oleh seorang peneliti untuk mengumpulkan data yang berasal dari lapangan dan mampu mengambil informasi dari objek atau subjek yang diteliti (Sukardi, 2003:121). Alat ukur dalam sebuah penelitian disebut instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah tes kemampuan pukulan *overhead dropshot* dan pukulan *overhead lob*. Adapun Perlengkapan tes Kemampuan Pukulan *overhead dropshot* dan pukulan *overhead lob* yaitu Raket, *Shuttlecock*, Lapangan bulutangkis, Lakban, Alat tulis, Blangko penilaian dan Tali rafia. Terdapat pula tugas dari petugas pelaksana yakni Pengawas jatuhnya *shuttlecock* pada sasaran yang sudah di tentukan dan Pencatat hasil.

Tabel 1.Skor Instrumen Pengumpulan Data

No	Nilai	Keterangan
1.	16 - 20	Sangat baik

2.	11 - 15	Baik
3.	6 - 10	Cukup
4.	0 - 5	Kurang

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan metode tes dan pengukuran. Yang menjadi ukurannya adalah berapa ketepatan pukulan *overhead* dropshoot dan pukulan *overhead lob* yang mampu dilakukan oleh atlet PB. Menang Kalah Sehat Singaraja dengan mencari Rata-rata atau mean dengan menjumlahkan data seluruh individu kemudian dibagi dengan jumlah individu. Berikut rumus untuk mencari mean (Atun et al., 2023)



$$M_x = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

Me = Mean (rata-rata)

$\sum x$ = Epsilon (jumlah)

X = Jumlah dari skor-skor (nilai-nilai) yang ada

N = Jumlah individu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari "Tingkat Ketepatan Pukulan *Overhead* Pada Atlet Bulutangkis Usia 11-12 Tahun Klub Pb. Menang Kalah Sehat Singaraja" bertujuan untuk memberikan gambaran terkait bagaimana tingkat ketepatan pukulan *overhead* yang dimiliki oleh atlet Bulutangkis PB. Menang Kalah Sehat Singaraja. Proses pelaksanaan penelitian dilakukan di Klub PB. Menang Kalah Sehat Singaraja.

No	Nama	Usia	Skor					Jumlah
1	Gusmang	12 Tahun	4	3	4	4	4	19
2	Gio	11 Tahun	3	3	4	4	4	18
3	Kevin	11 Tahun	4	3	3	4	4	18
4	Nando	12 Tahun	4	3	3	3	4	17
5	Sena	12 Tahun	4	4	2	3	4	17
6	Yoni	11 Tahun	4	4	0	3	4	15
7	Resia	12 Tahun	1	0	4	4	4	13
8	Aluia	11 Tahun	4	0	3	4	4	15
9	Candra	11 Tahun	1	3	0	3	4	11
10	Calista	11 Tahun	4	4	4	3	0	15
11	Dayu	11 Tahun	1	3	4	4	4	16
12	Surya	11 Tahun	4	3	4	4	4	19

13	Dinda	12 Tahun	4	4	3	0	4	15
14	Dhira	11 Tahun	3	4	4	0	0	11
15	Axel	11 Tahun	4	4	4	4	3	19

Tabel 2. Distribusi data ketepatan pukulan *Overhead Lob*

Berdasarkan data pada tabel diatas, apabila dilakukan perhitungan berdasarkan rumus pencarian nilai rata-rata, maka nilai rata-rata yang diperoleh dari data diatas yaitu berada pada nilai **15,8**. Selanjutnya data diatas apabila dimasukan kedalam norma perhitungan ketepatan pukulan *overhead lob* maka dapat digambarkan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi data pukulan *overhead Lob*

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase	Nilai Rata-Rata Perolehan	Kategori Perolehan
1	16 – 20	Sangat baik	8	53%		
2	11 – 15	Baik	7	47%		
3	6 – 10	Cukup	0	0%	15,8	Baik
4	0 - 5	Kurang	0	0%		
Total			15	100%		

Dari data pada tabel diatas memperlihatkan bahwa ketepatan pukulan *overhead lob* yang dimiliki oleh atlet PB. Menang Kalah Sehat tergolong dalam 4 klasifikasi yang berbeda, yaitu Kurang dengan presentase yaitu 0%, cukup dengan presentase 0%, baik berjumlah 7 orang dengan presentase yaitu 47%, dan sangat baik berjumlah 8 orang dengan presentase 53%.

Tabel 4. Distribusi Data Ketepatan Pukulan *Overhead Dropshot*

No	Nama	Usia	Skor					Jumlah
1	Gusmang	12 Tahun	3	0	2	2	2	9
2	Gio	11 Tahun	1	2	2	1	3	9
3	Kevin	11 Tahun	1	2	1	2	1	7
4	Nando	12 Tahun	3	1	1	2	1	8
5	Sena	12 Tahun	0	3	2	1	2	8
6	Yoni	11 Tahun	2	2	1	0	3	8
7	Resia	12 Tahun	1	3	1	2	1	8
8	Aluia	11 Tahun	2	0	1	3	1	7
9	Candra	11 Tahun	4	2	2	1	3	12
10	Calista	11 Tahun	3	3	2	1	2	11
11	Dayu	11 Tahun	2	3	0	4	1	10
12	Surya	11 Tahun	4	3	2	2	3	14
13	Dinda	12 Tahun	2	0	3	4	2	11
14	Dhira	11 Tahun	4	3	2	3	3	15
15	Axel	11 Tahun	3	4	2	0	1	10

Berdasarkan data pada tabel diatas, apabila dilakukan perhitungan berdasarkan rumus pencarian nilai rata-rata, maka nilai rata-rata yang diperoleh dari data diatas yaitu berada pada angka **9,8**. Selanjutnya data diatas apabila dimasukan kedalam norma perhitungan ketepatan pukulan *overhead dropshot* maka dapat digambarkan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Perolehan data pukulan *Overhead Lob*

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase	Nilai Rata-Rata Perolehan	Kategori Perolehan
1	16 – 20	Sangat baik	0	0%	9,8	Cukup
2	11 – 15	Baik	5	33%		
3	6 – 10	Cukup	10	67%		
4	0 - 5	Kurang	0	0%		
Total			15	100%		

Dari data pada tabel diatas memperlihatkan bahwa ketepatan pukulan *overhead dropshot* yang dimiliki oleh atlet PB. Menang Kalah Sehat tergolong dalam 4 klasifikasi yang berbeda, yaitu Kurang dengan presentase yaitu 0%, cukup berjumlah 10 orang dengan presentase 67%, baik berjumlah 5 orang dengan presentase yaitu 33%, dan sangat baik dengan presentase 0%.

Berdasarkan dari hasil tes ketepatan pukulan *overhead dropshot* pada atlet bulutangkis PB. Menang Kalah Sehat pada penelitian ini, didapati bahwa 5 orang atlet berhasil memperoleh nilai dalam kategori baik dengan persentase 33% dan 10 orang atlet dengan kategori cukup dengan presentase 67%. Sedangkan hasil ketepatan pukulan *overhead lob* pada atlet bulutangkis PB. Menang Kalah Sehat menunjukkan bahwa, terdapat 8 orang atlet berada pada kategori sangat baik dengan presentase 53%, dan 7 orang atlet mendapatkan kategori baik dengan presentase 47%. Dilihat dari hasil penelitian pada tingkat ketepatan pukulan, atlet PB. Menang Kalah Sehat pada tingkat ketepatan pukulan *overhead dropshot* masih belum memperoleh kategori baik atau sangat baik pada teknik pukulan ini. Hal ini dapat diasumsikan bahwa atlet bulutangkis PB. Menang Kalah Sehat pada pukulan *dropshot* belum memiliki akurasi pukulan yang baik. Padahal sebagai pemain bulutangkis dalam menguasai teknik pukulan *overhead dropshot* sangat penting. Hal ini dikarenakan pukulan tersebut dapat meningkatkan akurasi dan kontrol permainan yang memungkinkan pemain untuk mengarahkan *shuttlecock* dengan presisi ke area depan lapangan lawan dan memaksa lawan bergerak maju dan membuka ruang di belakangnya sehingga dapat membuka peluang untuk memberikan serangan (Yudhaprawira, 2018). Selanjutnya apabila seorang pemain tidak memiliki teknik pukulan *overhead dropshot* yang baik, maka akan mengakibatkan kehilangan variasi serangan sehingga lawan dengan mudah menebak pola permainan sendiri. Selain itu pemain akan kesulitan mengatur ritme permainan, menurunnya peluan dalam mencetak poin pada daerah lawan. Dikarenakan pukulan *dropshot* efektif dapat menghasilkan poin langsung atau memaksa lawan memberikan pengembalian yang lemah (Pradana, 2016).

Pukulan *lob* yaitu pukulan yang dilambungkan tinggi dan mengarah jauh kebelakang lapangan lawan. Dengan lambungan kok yang tinggi dan mengarah jauh kebelakang dapat memberikan keuntungan yaitu dengan adanya kesempatan untuk memperbaiki posisi. Pukulan ini merupakan hal penting yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis (Pitri Sugiarti, 2022). Oleh karena itu berdasarkan hasil penelitian ini, memperlihatkan bahwa atlet bulutangkis PB. Menang Kalah Sehat Singaraja pada teknik pukulan *Overhead Lob* berada pada kategori sangat baik dengan presentase 53% dan kategori baik dengan presentase 47%. Oleh karena itu dapat diasumsikan bahwa atlet bulutangkis PB. Menang Kalah Sehat Singaraja pada teknik pukulan ini sudah baik melakukan pukulan *overhead*, terlihat dari cara melakukan dan gerakan kontinue pada saat melakukan pukulan *overhead lob*, bahkan akurasi pukulan dari 15 orang atlet secara garis beras 8 orang sangat baik melakukan sehingga dapat memperoleh skor yang tinggi. Teknik ini penting untuk dimiliki oleh setiap pemain bulutangkis karena, pukulan *lob* bertujuan untuk mendesak posisi lawan agar posisi lawan yang stabil berubah menjadi kacau sehingga serangan selanjutnya bisa menerobos pertahanan lawan, selain itu pukulan *lob* juga dapat dijadikan pukulan untuk bertahan atau biasa disebut dengan *defensive lob* (Asnaldi, 2016).

Teknik pukulan *overhead dropshot* dan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis sangat dibutuhkan bagi seorang atlet bulutangkis dalam melakukan strategi pada saat bermain baik strategi dalam posisi bertahan maupun dalam posisi menyerang. Mengingat kedua teknik pukulan ini sangat penting untuk dimiliki maka atlet PB. Menang Kalah Sehat Singaraja diharapkan melalui penelitian ini dapat berlatih dalam meningkatkan teknik pukulan tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei untuk mengetahui tingkat ketepatan pukulan *overhead dropshot* dan *overhead lob* yang dimiliki oleh atlet PB. Menang Kalah Sehat Singaraja. Untuk memperoleh data dalam penelitian yaitu pada variabel *overhead dropshot* dan *overhead lob* yaitu melalui proses pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Hasil dari proses pengumpulan data pada masing-masing variabel dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa dari 15 orang atlet pada teknik pukulan *overhead dropshot* 5 orang atlet berada pada kategori baik dengan presentase 37% dan 10 orang berada pada kategori cukup dengan presentase 63%. Untuk teknik pukulan *overhead lob* 8 orang berada pada kategori sangat baik dengan presentase 53% dan 7 orang berada pada kategori baik dengan presentase 47%.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian yang dihasilkan dari proses pengumpulan data dan analisis data melalui deskriptif presentase yang telah dilakukan, memperlihatkan bahwa atlet bulutangkis PB. Menang Kalah Sehat Singaraja pada tingkat ketepatan pukulan *overhead lob*, terdapat 8 orang berada pada kategori sangat baik dengan presentase 53% dan 7 orang berada pada kategori baik dengan presentase 47%. Sedangkan pada tingkat ketepatan pukulan *overhead dropshot*, terdapat 5 orang atlet berada pada kategori baik dengan presentase 37% dan 10 orang berada pada kategori cukup dengan presentase 63%. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat ketepatan pukulan *overhead lob* atlet bulutangkis PB. Menang Kalah Sehat Singaraja berada pada kategori sangat baik 8 orang dan baik 7 orang. Sehingga dari hasil tersebut, penulis menyimpulkan bahwa atlet PB. Menang Kalah Singaraja pada pukulan *overhead lob* sudah sangat baik dalam melakukan teknik tersebut.
2. Pada tingkat ketepatan pukulan *overhead dropshot* atlet PB. Menang Kalah Sehat Singaraja berada pada kategori cukup 10 orang. Sehingga dari hasil tersebut, penulis menyimpulkan bahwa atlet PB. Menang Kalah Sehat Singaraja, pada teknik pukulan ini masih perlu ditingkatkan melalui proses latihan yang mengarah pada peningkatan teknik pukulan *overhead dropshot* pada saat proses berlatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Agasta, I. M., Hidayat, S., & Tuti Ariani, N. L. P. (2023). Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.23887/jipko.v12i1.61946>
- Agung, A., Budiadnyana, N., Agung, A., & Putra, N. (2024). *Pengaruh Latihan Gerak Dasar Manipulatif Untuk Meningkatkan Kebugaran Anak Usia 7-10 Tahun*. 7(2), 114–123.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practiceterhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal Menssana*.
- Atun, R. S., Dibia, & Wiarsini. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Matematika Melalui Pembelajaran Matematika Realistik Pada Siswa Kelas V SD Jomblangan. *Journal of* <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIL/article/download/39154/25036/161820>
- Fattahudin, M. A., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan *Forehand Smash* Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(3), 182–194. <https://doi.org/10.17977/um062v2i32020p182-194>

- Fernando, I., Hidayat, S., & Chandra Adinata Kusuma, K. (2021). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Akademi Semarang United. *Jurnal Pendidikan* <https://doi.org/10.23887/jjpko.v1i2i2.40696>
- Haerun, M. (2019). Survei Tingkat Keterampilan Servis Pendek Dalam Permainan Bulutangkis Pada Mahasiswa Bkmf Bulutangkis Fik Unm. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ketut Diva Parmantara, I., Putu Tuti Ariani, L., & Fakultas Olahara Dan Kesehatan, A. (2023). Ketepatan Pukulan *Dropshot* Pada Atlet Bulutangkis Usia 13-15 Tahun Klub Persatuan Bulutangkis Menang Kalah Sehat Singaraja. In *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 14).
- Maulina, M. (2018). Profil Antropometri Dan Somatotipe Pada Atlet Bulutangkis. *AVERROUS*: <https://doi.org/10.29103/averrous.v1i2.413>
- Pitri Sugiarti, L. C. (2022). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kekuatan Pukulan Lobbulutangkis Pada Peserta Ekstrakurkuler Smp Negeri Selangit Kabupaten Musi Rawas. *Silampari Jurnal Sport*.
- Pradana, A. F. (2016). Pengaruh Latihan Drilling Dropshot Dan Strokes Dropshot Terhadap Peningkatan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-11 Tahun Pb. Natura Prambanan Yogyakarta. *E-Journal Kepelatihan Olahraga*, 3.
- Semarang, U. N., & Wiyanto, A. (2020). *Upload Disertasi Agus Wiyanto*.
- Yudhaprawira, A. (2018). Pengaruh Umpan Balik Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Pukulan Dropshoot Permainan Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 2.