

TINGKAT KETEPATAN PUKULAN LOB PADA ATLET BULUTANGKIS USIA 10-12 TAHUN DI PB. BULLBADM

I Ketut Berlian Marantika Putra¹, Made Agus Dharmadi², Suratmin³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Ganesha

berlian.marantika@undiksha.ac.id

Abstract

This study aims to determine the accuracy of lob strokes of badminton athletes aged 10-12 years at PB. Bullbadm. This type of research is descriptive quantitative. The method used in this study is a survey with data collection using tests and measurements, the data analysis technique used is descriptive percentage. The subjects in this study were 20 people. The results of the study showed the accuracy of lob strokes of badminton athletes aged 10-12 years at PB. Bullbadm, namely, showing that out of 20 athletes who took the test, 2 athletes obtained the category "very good" with a percentage of 10%, 2 athletes obtained the category "good" with a percentage of 10%, 3 athletes obtained the category "sufficient" with a percentage of 15%, 7 athletes obtained the category "less" with a percentage of 35%, and 6 athletes obtained the category "very less" with a percentage of 30%. From the results of this study it can be concluded that the accuracy of lob strokes of badminton athletes aged 10-12 years at PB. Bullbadm can be said to be still not good. Therefore, the coach plays an important role in improving the quality of the athlete's basic lob stroke technique, by using a training program aimed at the basic lob stroke technique, supported by the athlete's discipline in carrying out the training program

Keywords: Lob Shot, Accuracy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Ketepatan Pukulan Lob Atlet Bulutangkis Usia 10-12 Tahun di PB. Bullbadm. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survei dengan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif presentase. Subjek dalam penelitian ini yaitu berjumlah 20 orang. Hasil penelitian menunjukkan Ketepatan Pukulan Lob atlet Bulutangkis Usia 10-12 Tahun di PB. Bullbadm yaitu, menunjukkan bahwa dari 20 atlet yang mengikuti tes, 2 atlet memperoleh kategori "sangat baik" dengan presentase yaitu 10%, 2 atlet memperoleh kategori "baik" dengan presentase 10%, 3 atlet memperoleh kategori "cukup" dengan presentase 15%, 7 atlet memperoleh kategori "kurang" dengan presentase 35%, dan 6 atlet memperoleh kategori "sangat kurang" dengan presentase 30%. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ketepatan Pukulan Lob Atlet Bulutangkis Usia 10-12 Tahun di PB. Bullbadm dapat dikatakan masih kurang baik. Maka, pelatih memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas teknik dasar pukulan lob atlet, dengan menggunakan program latihan yang bertujuan kepada teknik dasar pukulan lob, dengan didukung kedisiplinan atlet dalam menjalankan program latihan.

Kata Kunci: Ketepatan, Pukulan Lob

Submitted: 2025-05-05	Revised: 2025-05-16	Accepted: 2025-05-21
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Di Indonesia, Di Indonesia, bulutangkis menjadi salah satu cabang olahraga yang menjadi kebanggaan masyarakat Indonesia, karena prestasi-prestasi yang telah diraih sangat mengharumkan nama bangsa dan negara. Dengan raihan prestasi-prestasi yang sangat membanggakan diperlukan upaya untuk mempertahankan prestasi-prestasi tersebut (Ariani et al., 2024). Permainan bulutangkis yaitu permainan dengan memukul bola atau *shuttlecock* melewati jaring *net* agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan, dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat dan disertai dengan gerakan tipuan. Permainan olahraga bulutangkis ini memerlukan komponen fisik seperti ketepatan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi mata tangan, dan strategi dalam permainan bulutangkis (Haerun, 2019).

Bulutangkis merupakan salah satu jenis cabang olahraga permainan yang melibatkan banyak gerakan dan respon yang cepat, tujuan dari permainan bulutangkis adalah untuk

menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri, mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin merupakan tujuan dari permainan olahraga bulutangkis, sesuai karakteristik gerakan dan tujuan bermain Bulutangkis, maka pemain bulutangkis dituntut untuk menguasai semua aspek seperti fisik, teknik, taktik/strategi, dan mental (Happy & Adinata, 2022).

Permainan bulutangkis bisa dimainkan secara indoor maupun outdoor, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dengan ukuran panjang dan lebar tertentu, lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua yang sama besar dan dipisahkan oleh sebuah net yang tergantung di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan dengan alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecock* sebagai bola yang dipukul dan permainan yang dinilai dengan cara menyajikan bola atau servis yang memukul dari petak servis kanan ke petak servis kanan lawan sehingga jalan bola menyilang, setiap pemain hanya diperkenankan melakukan pukulan *shuttlecock* sebanyak satu kali dan boleh memukul *shuttlecock* lagi jika sudah dipukul oleh lawan (Yussendra *et al.*, 2022).

Sebagai pemain bulutangkis yang harus menjadi perhatian awal merupakan teknik dasar dalam permainan bulutangkis seperti pegangan raket, teknik pukulan, posisi tubuh, dan gerakan kaki. Yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu teknik pukulan. Teknik pukulan merupakan bentuk-bentuk pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan agar *cock* atau bola selalu berada di udara dan mengarahkannya ke arah lawan. Olahraga bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan, agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik setiap individu harus mampu memukul *cock* dari atas maupun dari bawah. Adapun jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai yaitu, *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, dan *drive* (Rivki *et al.*, 2021).

Menurut Karyono, (2019 : 55) pukulan *Lob* merupakan pukulan *cock* dari posisi belakang lapangan menuju posisi belakang lapangan lawan dengan *cock* masih melambung di atas kepala lawan dan *cock* jatuh di dekat garis belakang lapangan lawan. Pukulan *lob* merupakan pukulan yang melambungkan *cock* tinggi di udara hingga jatuh di daerah garis belakang lapangan lawan. Pukulan *lob* dilakukan dengan cara dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket di depan atas kepala dan meluruskan seluruh lengan kemudian dipukul keras dengan *power* maksimal dengan menggerakkan kaki melangkah untuk menjaga keseimbangan, hingga kembali ke posisi semula, maka *cock* yang dihasilkan akan melambung tinggi hingga ke bagian belakang garis lapangan lawan. Pukulan *lob* memiliki kelebihan dan juga kelemahan, yang dimana kelebihan dari pukulan *lob* yaitu selain bisa merusak pertahanan dan memecah konsentrasi lawan, pukulan *lob* bisa juga sebagai pengurasan energi lawan jika saat *cock* diberikan dengan pukulan *lob* terus menerus, pukulan *lob* dapat digunakan sebagai bentuk pertahanan dalam kondisi terdesak. Adapun kelemahan dari pukulan *lob* jika salah melakukan pukulan atau ketepatan yang kurang, maka *cock* yang dihasilkan akan tidak maksimal sehingga risiko lawan akan lebih mudah untuk melakukan serangan, dan ketika melakukan *lob* dengan terus menerus maka lawan akan mudah memprediksi atau lebih mudah dibaca lawan (Rahmat, 2023). Pukulan *lob* ini menjadi salah satu faktor penting dalam permainan bulutangkis, pukulan *lob* dapat digunakan untuk mengendalikan permainan dan mempersiapkan serangan atau membenahi posisi yang sulit saat mendapatkan serangan, pukulan *lob* dapat dilakukan dengan akurasi yang tinggi agar tidak melewati garis luar daerah lawan. Jadi, seorang atlet bulutangkis harus memiliki ketepatan pukulan yang maksimal dalam melakukan teknik dasar permainan bulutangkis (haekal, 2021).

Pukulan *lob* merupakan teknik pukulan yang mengandalkan kekuatan ledakan pada lengan atau *power* tangan. *Power* adalah salah satu aspek dalam kemampuan biomotorik yang dapat ditingkatkan melalui latihan yang sesuai, *power* merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan maksimal, yang harus ditunjukkan melalui perpindahan tubuh atau objek di udara. Maka dalam hal ini, otot harus bekerja dengan kecepatan tinggi untuk menggerakkan tubuh atau benda

guna mencapai jarak tertentu. Kemampuan *power* tangan mengacu pada kekuatan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal (Pambudi et al., 2022). Pentingnya peranan ketepatan pukulan *lob* dalam permainan olahraga bulutangkis yaitu jika atlet memiliki ketepatan pukulan *lob* yang baik *cock* akan sangat mudah untuk diarahkan sesuai dengan tujuan yang diinginkan, jatuhnya *cock* akan sangat susah ditebak oleh lawan dikarenakan *cock* tepat jatuh di belakang lapangan lawan. Pukulan *lob* dapat dikatakan baik dan benar apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu : tepat, cepat, dan akurat. Pukulan yang tepat artinya *cock* dipukul dengan posisi memegang raket yang pas dan kemana arah *cock* ingin dijatuhkan dibidang lapangan lawan, serta tepatnya pukulan pada arah *cock* yang datang. Pukulan yang cepat artinya *cock* dipukul dengan sekuat tenaga sehingga *cock* dapat terbang tinggi diudara hingga jatuh lapangan bagian belakang lawan. Agar pukulan lebih kuat bisa menggunakan bantuan badan dengan cara melakukan step (langkah) kaki kedepan. Sedangkan pukulan yang akurat artinya penggabungan antara tepat dan cepat serta keakuratan penempatan jatuhnya *cock* dibidang lapangan lawan yang kosong atau akan sulit dijangkau oleh lawan, Pukulan *lob* yang tepat, cepat dan akurat bisa digunakan sebagai strategi untuk merusak posisi lawan, dan hilangnya fokus lawan yang dapat dimanfaatkan untuk mencetak poin, serta mengendalikan permainan (Noviani et al., 2022).

Menurut Suharno (1985 : 37) ketepatan adalah suatu kemampuan individu untuk mengarahkan gerak ke suatu sasaran yang sesuai dengan tujuan. Ketepatan juga merupakan kesesuaian antara keinginan (tujuan) dan hasil dari keinginan yang diperoleh terhadap tujuan tertentu. Ketepatan salah satu faktor yang diperlukan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ketepatan merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan gerak-gerak bebas kepada suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak dan juga objek langsung yang harus dituju. Ketepatan bisa dilatih dengan melakukan lemparan bola dengan : (1) sasaran diam dengan pelempar diam, (2) sasaran diam dengan pelempar bergerak, (3) sebaliknya sasaran bergerak dengan pelempar diam, (4) sasaran bergerak pelempar bergerak. Jika melakukan latihan ketepatan dengan tekun, setiap individu mendapatkan manfaat dari proses latihan ketepatan dalam prestasi yaitu : (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan dilakukan lebih efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) dapat mempermudah dalam menguasai teknik dan taktik (Manurizal et al., 2020).

Ketepatan pukulan dalam olahraga bulutangkis yang merujuk kepada kemampuan setiap pemain untuk melakukan pukulan dengan akurat dan efektif, sehingga *cock* dapat diarahkan ke daerah lapangan lawan yang diinginkan. Adapun faktor yang mempengaruhi baik atau tidaknya ketepatan yaitu : (1) koordinasi yang tinggi, (2) besar atau kecilnya sasaran, (3) jauh atau dekatnya sasaran, (4) ketajaman indera penglihatan, (5) penguasaan teknik yang benar, (6) cepat lambatnya gerakan, (7) feeling dan ketelitian yang baik (Putri & Nugroho, 2022).

Latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif dan merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam mencapai tujuan tertentu (Suwiwa et al., 2021). Menurut syafuruddin (2011) dikutip dari Okilanda et al., (2021) metode latihan adalah sebuah cara seseorang atau atlet melatih dengan memilih berbagai bentuk latihan dengan menggunakan peralatan ataupun tanpa menggunakan peralatan yang diatur sedemikian rupa sesuai dengan tujuan latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011: 21) dalam dikutip dari (Broto, 2018) ada beberapa prinsip latihan yang dapat diperhatikan yaitu prinsip kesiapan, yang dimana materi dan porsi latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Maka usia olahragawan sangat berkaitan dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Prinsip individual, beban latihan setiap olahragawan pastinya berbeda-beda, sehingga beban latihan setiap orang tidak dapat disamakan antara satu dan lainnya, dapat dilihat dari kemampuan anak dalam merespon beban latihan. Prinsip beban berlebih, beban latihan harus mencapai bahkan melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang, sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedangkan jika terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap

peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat ini. Prinsip progresif, latihan yang bersifat progresif yaitu dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilakukan dengan berkelanjutan. Melakukan prinsip ini beban berlebih harus dilakukan dengan cara bertahap, cermat, dan kontinyu. Prinsip spesifikasi, bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan khusus, setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus oleh olahragawan, maka materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Prinsip variasi, program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

Latihan *lob* sangat diperlukan untuk meningkatkan akurasi dan kontrol, serta membangun daya tahan dalam permainan. Latihan pukulan *lob* dimulai dengan pemahaman dasar hingga penerapan. Latihan pukulan *lob* diawali dengan model latihan pegangan raket forehand maupun backhand, setelah itu lakukan latihan pukulan *lob* secara berulang baik menggunakan metode shadow yang bertujuan untuk memfokuskan kepada ayunan raket, posisi kaki, dan keseimbangan tubuh. Demi meningkatkan daya tahan dan konsistensi pukulan latihan drilling dapat digunakan dengan target yang sudah ditentukan, apabila atlet sudah mempunyai akurasi dan konsistensi yang baik, latihan *lob* bisa dilakukan dengan berpasangan.

Atlet merupakan pelaku utama untuk meraih sebuah prestasi puncak pembinaan olahraga, atlet selalu dituntut untuk memiliki kualitas yang bagus dalam segi fisik, teknik, dan mental. Dalam pembinaan atlet, yang menjadi perhatian khusus yaitu teknik dasar, khususnya mulai dari anak usia dini. Atlet memiliki teknik yang baik sama dengan efisiensi yang tinggi. Kecendrungan jika tidak memiliki teknik yang baik yaitu lebih mudah lelah, serta tujuan dari teknik dasar tidak tercapai dan bisa berakibat cedera (Suratmin *et al.*, 2022). Saat ini banyak anak-anak yang berusia dini mulai menekuni permainan bulutangkis, dengan memulai karirnya sebagai atlet bulutangkis dengan memasuki sebuah klub persatuan bulutangkis yang ada didaerahnya. Di Bali khususnya Kabupaten Buleleng sudah banyak terbentuknya klub persatuan bulutangkis yang dinaungi oleh mantan-mantan atlet yang berprestasi. Dengan adanya wadah untuk binaan dan latihan atlet. Dalam proses pembinaan, pelatih menyiapkan program latihan sesuai dengan kebutuhan atlet untuk menuju pertandingan/perlombaan dan menerapkan kepada atlet dilapangan baik itu mulai dari fisik, teknik, taktik, strategi, dan juga mental (Chandra & Darmawan, 2024).

Memahami karakter anak usia 10-12 tahun itu sangat penting untuk merancang program latihan yang efektif dan menyenangkan. Pada dasarnya anak usia 10-12 tahun di dapat dikatakan bahwa akhir dari masa kanak-kanak, yang dimana ditandai oleh perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Dalam pembinaan atlet usia 10-12 tahun, pelatih harus mampu untuk memberikan program latihan yang bervariasi, karena atlet usia 10-12 tahun rentan mengalami bosan dan kelelahan jika melakukan latihan monoton atau berulang-ulang, pelatih harus mampu mengatur intensitas latihan, dan mampu memberikan umpan balik yang positif (Hijriati, 2021).

PB. Bullbadm merupakan club bulutangkis yang berdiri sejak tahun 2003 hingga saat ini. PB. Bullbadm didirikan oleh bapak Pande Gede Yamindra yang merupakan mantan atlet Porprov Bali dalam cabang olahraga bulutangkis. Tujuan di dirikan PB. Bullbadm merupakan sebagai wadah untuk atlet-atlet untuk di bina dan di latih. PB. Bullbadm sudah banyak mencetak atlet-atlet yang mampu meraih juara-juara bergengsi seperti : Mendali emas Porprov XV (2022), Juara 1 Bima Sakti Cup (2018), Juara 1 Undiksha Open 1 (2021), Juara 3 Singaraja Open (2018), Juara 2 Kejurprov Bulutangkis Se-bali (2017), Juara 3 Stikom Cup (2018).

Berdasarkan observasi peneliti mengamati atlet yang sedang melaksanakan proses latihan. Setelah diamati, atlet lebih banyak melakukan istirahat dibandingkan latihannya, hal ini yang disebabkan atlet mudah kelelahan dalam proses latihan. Tidak hanya itu, peneliti melihat atlet PB. Bullbadm tidak disiplin dan bertanggung jawab dalam melaksanakan latihan seperti, jarang hadir

latihan, telat datang latihan, tidak bersungguh-sungguh saat latihan, dan tidak mengikuti instruksi pelatih, hal ini merupakan salah satu penyebab atlet tidak mampu dalam menyelesaikan program latihan. Hal ini dipengaruhi terhadap kualitas teknik dasar dan juga permainan atlet saat melaksanakan latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan pukulan lob atlet bulutangkis PB. Bullbadm. Pentingnya penelitian ini yaitu agar atlet tahu seberapa kemampuan pukulan lob yang menunjang kualitas pukulan lob atlet PB. Bullbadm.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif. Data yang kumpulkan dalam penelitian ini yaitu data yang berupa angka, kemudian digambarkan dengan jelas terkait gejala atau keadaan tentang " tingkat ketepatan pukulan lob pada atlet bulutangkis Usia 10-12 Tahun Di PB. Bullbadm". Metode yang digunakan adalah metode survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. tes adalah instrumen yang gunakan untuk memperoleh informasi berbentuk data dari suatu objek atau untuk mengukur performa seseorang, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data menggunakan instrumen yang telah valid dan hasil data dalam bentuk kuantitatif maupun kualitatif (Muliarta & Ariani, 2023). Subjek dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet bulutangkis PB. Bullbadm usia 10-12 tahun yang berjumlah 20 orang. Proses analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif presentase. Sebelum data yang di peroleh dilakukan analisis, data akan dikonversikan berdasarkan norma tes ketepatan pukulan lob. Berikut merupakan norma tes ketepatan pukulan lob.

Tabel Norma Tes Ketepatan Pukulan Lob

No.	Skor	Nilai	Kategori
1.	26-30	A	Sangat Baik
2.	21-25	B	Baik
3.	16-20	C	Cukup
4.	11-15	D	Kurang
5.	5-10	E	Sangat Kurang

Setelah data tes dan pengukuran terkumpul, maka tahap selanjutnya yaitu menganalisis data. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif presentase. Analisis deskriptif presentase adalah analisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Dharmadi, 2021).

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

Keterangan :

P : Angka Frekuensi

F : Jumlah Frekuensi

N : Angka Presentase

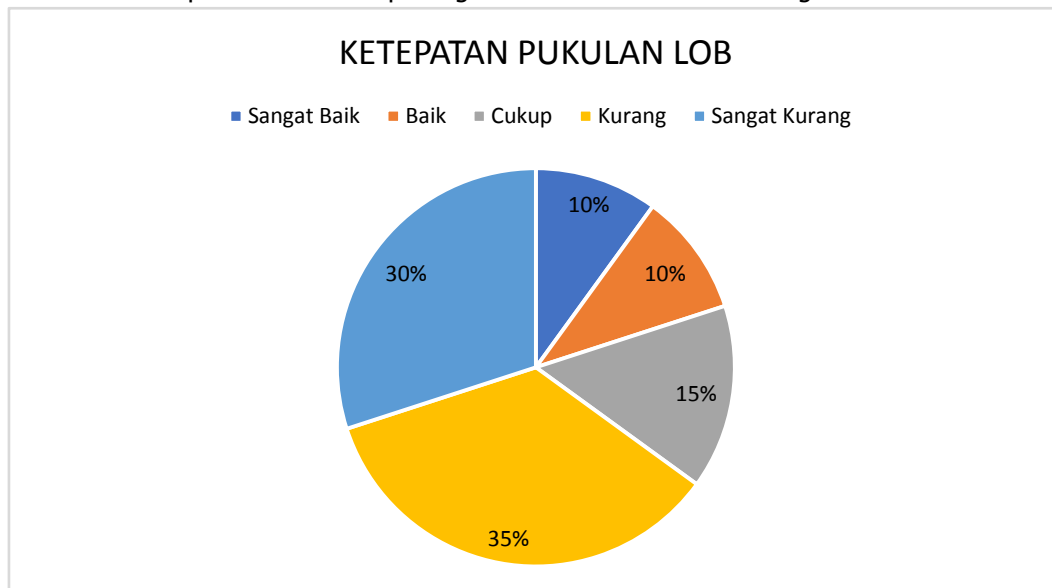
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian deskriptif pada tes ketepatan pukulan lob atlet bulutangkis PB. Bullbadm usia 10-12 tahun menunjukkan bahwa atlet masih belum dapat di katakan baik. Berikut merupakan data distribusi frekuensi ketepatan pukulan lob atlet bulutangkis PB. Bullbadm usia 10-12 tahun.

Tabel Distribusi Norma Ketepatan Pukulan Lob

Usia	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
10-12 Tahun	Sangat Baik (26-30)	2	10%
	Baik (21-25)	2	10%
	Cukup (16-20)	3	15%
	Kurang (11-15)	7	35%
	Sangat Kurang (5-10)	6	30%
Total		20	100%

Dari data pada tabel diatas memperlihatkan bahwa ketepatan pukulan lob yang dimiliki oleh atlet PB. Bullbadm tergolong dalam 5 kategori yang berdeda, yaitu menunjukkan bahwa dari 20 atlet yang mengikuti tes, 2 atlet memperoleh kategori "sangat baik" dengan presentase yaitu 10%, 2 atlet memperoleh kategori "baik" dengan presentase 10%, 3 atlet memperoleh kategori "cukup" dengan presentase 15%, 7 atlet memperoleh kategori "kurang" dengan presentase 35%, dan 6 atlet memperoleh kategori "sangat kurang" dengan presentase 30%. Lebih lanjut terkait data yang telah dianalisis oleh peneliti diatas dapat digambarkan dalam bentuk diagram dibawah ini :



Gambar Diaram Hasil Tes Ketepatan Pukulan Lob

Ketepatan Pukulan Lob

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data ketepatan pukulan lob atlet bulutangkis PB. Bullbadm, yakni menunjukkan bahwa dari 20 atlet yang mengikuti tes, 2 atlet memperoleh kategori "sangat baik" dengan presentase yaitu 10%, 2 atlet memperoleh kategori "baik" dengan presentase 10%, 3 atlet memperoleh kategori "cukup" dengan presentase 15%, 7 atlet memperoleh kategori "kurang" dengan presentase 35%, dan 6 atlet memperoleh kategori "sangat kurang" dengan presentase 30%. Angka ini memperlihatkan bahwa sebagian besar atlet PB. Bullbadm memiliki ketepatan pukulan yang dapat dikatakan kurang. Mengingat bahwa pukulan lob sangat sering digunakan oleh setiap atlet bulutangkis saat latihan maupun pertandingan, pukulan lob sangat penting untuk mengendalikan permainan bulutangkis, baik untuk mengatur pola permainan dalam menyerang maupun bertahan dalam posisi mendapat tekanan dari lawan. Pukulan lob merupakan pukulan yang dilakukan dengan kekuatan yang terletak daya ledak pada lengan untuk menghasilkan pukulan yang keras dan akurat. Terdapat beberapa unsur yang dominan dalam mencapai pukulan lob yaitu kekuatan lengan, kecepatan lengan, lecutan pergelangan tangan, dan ketepatan arah ayunan. Upaya untuk menguasai teknik dasar pukulan

lob harus dilakukan secara sistematis, kontinyu dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan (Haerun & Hasanuddin, 2024).

Dalam permainan bulutangkis teknik dasar sangatlah penting untuk menjadikan permainan semakin menarik, teknik dasar menjadi dasar utama yang harus dikuasai, karena untuk menghindari terjadinya cedera, namun jika teknik dasarnya sudah benar dan sudah dikuasai maka sangatlah minim untuk terjadinya cedera, teknik dasar adalah kunci utama dalam sebuah permainan dan butuh penguasaan yang cukup baik agar permainan menjadi lebih baik (Saleh et al., 2022). Pelatih memegang peranan penting dalam proses latihan, dengan metode latihan yang digunakan dan variasi bentuk latihan bulutangkis agar menjadi menarik, sehingga proses latihan akan dinikmati oleh atlet yang tentunya program latihan akan berjalan dengan baik. Beberapa faktor yang mempengaruhi program latihan tidak berjalan dengan baik yaitu faktor kelelahan, merupakan faktor yang mempengaruhi program latihan tidak berjalan dengan baik, karena itu atlet bulutangkis harus memiliki kondisi fisik yang baik agar sesi latihan dapat dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, apabila atlet tidak memiliki kondisi fisik yang baik dapat dipengaruhi pada saat latihan seperti, pukulan yang tidak terarah, koordinasi menurun, dan power melemah. Maka sebaliknya apabila atlet memiliki kondisi fisik yang baik, atlet dapat melaksanakan latihan dengan maksimal dan menjaga konsistensi dalam proses latihan (Pasaribu, 2022).

Faktor kedisiplinan dan keseriusan atlet saat latihan, dengan sesi latihan yang hanya 3 kali pertemuan dalam seminggu, pelatih telah merancang program latihan di setiap sesi latihan, hanya diperlukan kedisiplinan dan keseriusan atlet dalam melaksanakan latihan karena keterbatasan waktu saat latihan. Jika atlet ingin mengikat kualitas teknik dasar dan juga fisik, diluar jadwal latihan atlet dapat menggunakan waktu sebaik-baiknya untuk berlatih secara mandiri baik itu melatih kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan melatih teknik dasar pukulan. Dengan melakukan latihan secara mandiri atlet akan mendapatkan banyak manfaat baik dari segi kualitas fisik dan juga teknik (Khairi et al., 2022).

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan pukulan lob yaitu latihan memukul shuttlecock ke dinding. Pemain kelas dunia sering menyarankan latihan dengan dinding atau tembok. dimana mereka dapat berjam-jam berlatih memukul dinding dan tembok secara acak. Dalam permainan bulutangkis, dinding adalah media yang paling tepat sebagai partner latihan. Tujuan latihan ini adalah untuk meningkatkan teknik dan kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan akan membantu atlet melakukan pukulan lob yang lebih mudah, yang berarti pukulan akan melambung tinggi ke belakang. Efek latihan memukul shuttlecock ke dinding terlihat pada kualitas teknik pukulan lob atlet (Rifai et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian, dapat disimpulkan bahwa atlet bulutangkis PB. Bullbadm dalam melakukan pukulan lob masih dikategorikan kurang baik, maka diperlukan perhatian khusus terkait program latihan yang lebih menekankan kepada teknik dasar khususnya pukulan lob, dengan memberikan model latihan yang bervariasi. Suksesnya sebuah program latihan yaitu didukung dengan kedisiplinan dan keseriusan atlet saat latihan, maka pelatih menjadi peran penting dalam proses dalam latihan maupun diluar jam latihan, dibutuhkan bentuk latihan yang bervariasi agar atlet tidak cepat lelah maupun mengalami bosan saat latihan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Saleh, Irsan Kahar, & Nur Saqinah Galugu. (2022). Akurasi Pukulan Smash Pada Atlet Bulutangkis: Studi Pada Atlet Bulutangkis Kota Palopo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 164–171. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2207>

- Ariani, T., Marti, N. W., Education, S. C., & Engineering, S. (2024). The Impact Of Using Interactive Multimedia In Teaching Basic Badminton Techniques To Improve Cognitive Learning Outcomes And Self-Regulated Learning Of. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 4, 193–202. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.5004>
- Broto, D. P. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174–185. <https://doi.org/10.33558/motion.v6i2.506>
- Dharmadi. (2021). *Buku Ajar Metode Penelitian (Bidang Keolahragaan)*.
- 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.
- Halbatullah, K., Astra, Budaya, I. K., & Suwiwa, I. G. (2021). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 4(01), 73–81. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i01.3948>
- Hijriati, P. R. (2021). Proses Belajar Anak Usia 0 Sampai 12 Tahun Berdasarkan Karakteristik Perkembangannya. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 152. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i1.9295>
- I Kadek Happy Kardiawan, & Ketut Chandra Adinata Kusuma. (2022). Peningkatan Kelincahan Pada Pebulutangkis Usia Dewasa 40 Tahun Menggunakan Model Latihan Lari Segitiga Dan Footwork Perintah. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1741>
- Karyono, T. H. (2019). Mengenal Olahraga Bulutangkis Tahapan Menuju Kemajuan. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Khairi, A., Zainur, Z., Hidayat, H., & Aulia, A. G. (2022). Survei Kemampuan Pukulan Drive Topspin dalam Permainan Tenis Meja Usia Kurang Dari 15 Tahun (U-15) Pada Atlet Putra Persatuan Tenis Meja (PTM) Mandiri Kampar. *Journal Respects*, 4(2), 26–36. <https://doi.org/10.31949/respects.v4i2.2395>
- Manurizal, L., Armade, M., & Jarniarli, M. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Accuracy Jump Smash pada Siswa Ekstrakurikuler Badminton. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(1), 94–106. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1046>
- Muhammad haekal, hasan basri. (2021). ANALISIS POWER OTOT LENGAN, KELENTUKAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP PUKULAN LOB PERMAINAN BULUTANGKIS. *Jurnal.Unismabekasi.Ac.Id*.
- Muhammad Haerun, Hasanuddin, J. (2024). Analisis Kemampuan Dasar Pukulan Lob Permainan Bulutangkis Siswa Sma Negeri 1 Tinambung. *Global Journal Sport*, 2(0413), 201.
- Muliarta, I. W., & Sudiana, I. K. (2023). *Sport Science Di Smi Panji Anom*. 8(November), 75–80.
- Noviani Cahya Nur Asri, Ismaya, B., & Gan, R. A. (2022). Tingkat Kemampuan Pukulan Lob Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMPN 1 Kotabaru Cikampek. *Jurnal IlmiahWahana Pendidikan*, 8(15), 430–436.
- Okilanda, A., Iswana, B., & Wanto, S. (2021). Pelatihan Pelatih Fisik Level I Nasional Oku. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(2), 13. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i2.5330>
- Pambudi, T., Rahayu, S., & Mukarromah, S. B. (2022). Persentase Manfaat Media Aplikasi Kondisi Fisik untuk Atlet Bulutangkis Usia 10-12 Tahun Berbasis Smartphone Android. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 6(1), 129–135. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i1.5043>
- Pasaribu, A. M. N. (2022). Pendampingan Dan Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Kota Bekasi. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20(2), 323–333. <https://doi.org/10.33369/dr.v20i2.23663>

- Putri, S. M., & Nugroho, R. A. (2022). *Journal of Physical Education (JouPE) Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Menendang*. 3(1), 26–29.
- 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. *Borneo Physical Education Journal*, 3(1), 58–65. <https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej>
- Rivki, M., Bachtiar, A. M., Informatika, T., Teknik, F., & Indonesia, U. K. (2021). Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Pada Atlet Pemula Di Asjad Club Pontianak. *Jurnal Pendidikan Pembelajaran*, 112.
- Sudarmada, I. N., & Wayan, I. (2024). *Edukasi Weight Training Method Bagi Atlet Dan*. 9(November), 93–98.
- Suratmin, Darmayasa, I, Putu, Gozali, W. (2022). *Workshop Manajemen Pembinaan Dan Kepelatihan*. 3, 226–234.
- Suharno. (1985). Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: Fpok Ikip Yogyakarta
- Yussendra, W. A., Padli, Sin, T. H., & Aziz, I. (2022). Tinjauan Kemampuan Teknik Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis Atlit Bulutangkis SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Gladiator*, 2(1), 1–9.