

**TINGKAT KEMAMPUAN DASAR MEMUKUL LOB DALAM
PERMAINAN BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SD
NEGERI 2 KARANGPUCUNG KECAMATAN KERTANEGARA
KABUPATEN PURBALINGGA
2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta Untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh

Joko Pramono
11604224012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

**TINGKAT KEMAMPUAN DASAR MEMUKUL LOB DALAM
PERMAINAN BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SD
NEGERI 2 KARANGPUCUNG KECAMATAN KERTANEGARA
KABUPATEN PURBALINGGA
2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta Untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh

Joko Pramono
11604224012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Lob Permainan Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Karangpucung Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga 2015.” yang disusun oleh Joko Pramono Nim : 11604224012, ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, ~~12-08-2015~~ 12-08-2015
Dosen Pembimbing



R. Sunardianta, M.Kes
NIP. 19581101 198603 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Lob Permainan Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Karangpucung Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga 2015 ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan Dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Yang menyatakan,



Joko Pramono
NIM 11604224012

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Lob Permainan Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Karangpucung Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga 2015” yang disusun oleh Joko Pramono, NIM 11604224012 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 16 september 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|----------------------------|-------------------------|--|------------|
| Drs.R. Sunardianta, M. Kes | Ketua Penguji |  | 15/10/2015 |
| Drs. Sriawan, M. Kes | Sekretaris Penguji |  | 13/10 -15 |
| Drs. Sridadi, M. Pd | Penguji I (Utama) |  | 12/10 -15 |
| Drs. Jaka Sunardi M, Kes | Penguji II (Pendamping) |  | 13/10 -15 |

Yogyakarta, Oktober 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.

MOTTO

1. Bertakwalah pada Allah maka Allah akan mengajarimu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. Salah satu kunci mendapatkan ilmu adalah: TAQWA.

(Joko Pramono)

2. Sebaik baiknya manusia adalah dia yang dapat mengendalikan emosi dan hawa nafsu.

(Joko Pramono)

3. Malas akan membawa kita kedalam kebodohan.

(Joko Pramono)

PERSEMBAHAN

Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada:

1. Ibuku Watini dan ayahku Taswin Hadi Marsono, orang tua tercinta yang selalu mendoakan serta memberikan dorongan dan semangat, berkorban secara moral dan materi tanpa mengenal lelah.
2. Istriku tercinta yang selalu memberikan semangat serta dorongan-dorongan yang positif untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.
3. Anakku tersayang yang menyadarkanku akan semangat membuat tugas akhir skripsi ini.

**TINGKAT KEMAMPUAN DASAR MEMUKUL LOB PERMAINAN
BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SD NEGERI 2
KARANGPUCUNG KECAMATAN KERTANEGARA
KABUPATEN PURBALINGGA
2015**

Oleh:

**Joko Pramono
NIM. 11604224012**

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu belum diketahui kemampuan dasar memukul lob dalam permainan bulutangkis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Lob dalam Permainan Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Karangpucung Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei teknik pengambilan data. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan memukul lob dari Barry L Johnson, dengan validitas 0,6 dan reabilitas sebesar 0,96. Teknik analisis data penelitian menggunakan teknik analisis diskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat kemampuan dasar memukul lob dengan kategori sangat tinggi sebesar 2 (10%), tinggi sebesar 3 (15%), sedang sebesar 8 (40%), rendah sebesar 6 (30 %), sangat rendah sebesar 1 (5%), Berdasarkan hasil dari keseluruhan kategori tersebut dapat diketahui bahwa keterampilan dasar memukul lob peserta ekstrakurikuler siswa SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga kemampuannya adalah sedang.

Kata Kunci : Kemampuan DasarMemukul Lob, Bulutangkis, Ekstrakurikuler

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul **“Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Lob Permainan Bulutangkis Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Karangpucung Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga 2015”** bertujuan untuk mengetahui memukul lob siswa Ekstrakurikuler SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini bermaksud menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan melanjutkan studi di FIK UNY.
2. Bapak Drs.R. Sunardianta, M.Kes, Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
3. Bapak Amat Komari M, Si Penasihat Akademik yang telah memeberi masukan dan motivasi.
4. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuannya.
6. Bapak Imam Handoko S.Pd. SD. Kepala Sekolah SD Negeri 2 Karangpucung Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga yang telah memberikaan ijin penelitian.
7. Rekan-rekan Mahasiswa FIK angkatan 2011 yang telah memberi dukungan dan motifasi dalam penelitian ini.
8. Siswa SD Negeri 2 Karangpucung Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Teman temanku PGSD Penjas amgkatan 2011 yang telah membantu dan memberikan arahan sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis beharap semoga pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan tugas ahir skripsi ini mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Oktober 2015
Penulis

Joko Pramono

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK..... | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| BAB I.PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Batasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA..... | 8 |
| A. Deskripsi Teori..... | 8 |
| 1. Hakikat Permainan Bulutangkis | 8 |
| 2. Hakikat Pukulan Lob | 25 |
| 3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar | 31 |
| 4. Hakikat Ekstrakurikuler | 33 |
| B. Penelitian yang Relevan | 34 |
| C. Kerangka Berfikir | 36 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 37 |
| A. Desain Penelitian | 37 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 37 |
| C. Populasi Penelitian..... | 38 |
| D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data | 38 |

| | |
|---|----|
| E. Teknik Pengumpulan Data | 39 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 42 |
| A. Diskripsi Data Penelitian | 42 |
| B. Hasil Penelitian | 42 |
| C. Pembahasan..... | 47 |
| BAB V. KESIMPULAN, DAN SARAN | 49 |
| A. Kesimpulan | 49 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian | 49 |
| C. Keterbatasan Hasil Penelitian..... | 50 |
| D. Saran..... | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA | 52 |
| LAMPIRAN..... | 54 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Rumus Pengelompokan 5 Kategori..... | 40 |
| Tabel 2. Distribusi Norma Penilaian Kemampuan Dasar Memukul Lob Siswa Putra | 44 |
| Tabel 3. Distribusi Norma Penilaian Kemampuan Dasar Memukul Lob Siswa Putri | 46 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Ukuran Lapangan Bulutangkis..... | 11 |
| Gambar 2. Cara memegang raket model <i>american grip</i> | 14 |
| Gambar 3. Cara memegang raket model <i>forehand grip</i> | 16 |
| Gambar 4. Cara memegang raket model <i>backhand grip</i> | 17 |
| Gambar 5. Cara memegang raket model <i>combination grip</i> | 18 |
| Gambar 6. Salah satu sikap posisi | 20 |
| Gambar 8. Sikap posisi <i>Hitting Position</i> | 21 |
| Gambar 9. Pukulan <i>overhead clear/lob</i> | 22 |
| Gambar 10. Salah satu pukulan <i>round the head clear</i> | 23 |
| Gambar 11. Pukulan <i>backhand overhead</i> | 24 |
| Gambar 12. Salah satu pukulan <i>lob</i> | 31 |
| Gambar 13. Lapangan Tes Kemampuan Memukul Lob | 39 |
| Gambar 14. Diagram kemampuan Dasar Memukul Lob Siswa Putra | 44 |
| Gambar 15. Diagram Kemampuan Dasar Memukul Lob Siswa Putri..... | 46 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes..... | 55 |
| Lampiran 2. Gambar Tes Kemampuan Lob..... | 56 |
| Lampiran 3. Diskripsi Penelitian Siswa Putra | 57 |
| Lampiran 4. Standar Deviasi Putra | 59 |
| Lampiran 5. Pengkatagorian Kemampuan Pukulan Lob Putra | 60 |
| Lampiran 6. Diskripsi Penelitian Siswa Putri | 61 |
| Lampiran 7. Standar Deviasi Putri | 62 |
| Lampiran 8. Pengkatagorian Kemampuan Pukulan Lob Putri | 64 |
| Lampiran 9. Diskripsi Penelitian Siswa Putra dan Putri | 65 |
| Lampiran 10. Standar Deviasi Putra dan Putri | 67 |
| Lampiran 11. Pengkatagorian Kemampuan Pukulan Lob | 68 |
| Lampiran 12. Lembar Pengesahan..... | 69 |
| Lampiran 13. Permohonan Ijin Penelitian | 70 |
| Lampiran 14. Surat Keterangan UPT Kec. Kertanegara..... | 71 |
| Lampiran 15. Surat Keterangan dari Kepala Sekolah..... | 72 |
| Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian | 73 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis adalah bentuk permainan yang dilakukan oleh dua orang dalam permainan tunggal, atau empat orang dalam permainan ganda. Peralatan yang digunakan adalah rangkaian bulu yang ditata dalam sepotong gabus sebagai bolanya, dan raket sebagai alat pemukulnya, di atas sebidang lapangan. Inti permainannya adalah memasukkan bola dibidang lapangan berukuran panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter lawan yang dibatasi oleh jaring setinggi 1,55 meter dari permukaan lantai, dengan memukulkan raket atas dasar peraturan tertentu.

Sisi prestasi, permainan bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang menjadi andalan bangsa Indonesia di dunia internasional. Artinya, Indonesia memiliki sejarah pencapaian prestasi yang cukup baik dalam dunia bulutangkis, Pencapaian prestasi ini merupakan hasil dari pembinaan atlet yang panjang, mulai dari pembibitan sampai pembinaan yang intensif.

Perkembangan bulutangkis di indonesia tidak dapat dipisahkan dengan perkembangan bangsa Indonesia, sejak masa sebelum revolusi fisik, gerakan kemerdekaan, sampai dengan periode pembangunan masa orde baru dewasa ini. Orang Belanda membawa cabang olahraga ini, serta pelajar-pelajar Indonesia yang pulang belajar dari luar negeri, dengan cepat menjadikan cabang olahraga ini digemari masyarakat. Pada tahun empat puluhan, cabang ini telah masuk pada setiap pelosok masyarakat.

Tepatnya tanggal 5 Mei 1951, Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia terbentuk dan disingkat dengan PBSI di kota BANDUNG. Pertandingan kompetisi yang teratur, dalam tujuh tahun telah membuahkan hasil yang positif yakni merebut *Thomas cup*, lambang supremasi dunia bulutangkis. Hampir tidak masuk akal menurut pertimbangan ilmiah, Bangsa yang baru saja hancur karena perang kemerdekaan ternyata masih mampu meraih prestasi gemilang di dunia Internasional.

Partai yang dimainkan didalam permainan bulutangkis ada lima yaitu, tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, ganda campuran. Tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran memakai skor bulutangkis sistem pemenang dua set dari tiga set yang masing-masing diraih mencapai 15 poin. Tunggal putri biasanya memakai sistem pemenang dua set dari tiga set yang masing-masing diraih mencapai 11 poin. Tetapi mulai 1 Februari 2006 IBF menerapkan skor baru, yaitu sistem *rally point* 21 dalam 3 *game*, yang diterapkan dalam sebuah partai. Perubahan skor ini merupakan sebuah revolusi, karena sistem lama sudah bertahan puluhan tahun, bahkan satu abad lebih. Karena itu banyak implikasi akibat penerapan skor baru tersebut dan pemain membutuhkan penyesuaian yang lama untuk menjadi terbiasa dengannya.

Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang memasyarakat dan juga diajarkan di SD, sesuai dengan kurikulum agar kegiatan pembinaan olahraga cabang bulutangkis berjalan dengan baik, maka perlu dilakukan peningkatan kualitas dan kuantitas yang mendukung kegiatan tersebut, yang

meliputi sumber daya manusia (pelatih), sarana dan prasarana, dan jadwal pelatihan.

Memang kenyataan yang ada belum semua SD menyelenggarakan pembelajaran bulutangkis. Hal ini disebabkan oleh berbagai hal, antara lain belum tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, biaya, guru (pelatih), dan tidak seimbangannya jumlah sarana dan prasarana dengan jumlah keefektifan siswa untuk menguasai teknik permainan tersebut. Padahal jika latihan bulutangkis dilaksanakan dengan baik, tidak mustahil akan menciptakan siswa yang berkemampuan bermain bulutangkis, terlebih lagi olahraga permainan bulutangkis di tingkat SD khususnya di Kabupaten Purbalingga peminatannya masih belum sebanyak kota-kota lain, sehingga berpeluang untuk berprestasi kurang tinggi.

Ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Karangpucung Kertanegara Purbalingga masih terbatas untuk siswa kelas atas. Pembelajaran bulutangkis tersebut selama ini masih belum di dukung sarana dan prasarana yang cukup memadai. Misalnya lapangan masih berada diluar ruangan sehingga apabila hujan akan mengganggu proses jalannya latihan. Latihan hanya menggunakan satu lapangan bulutangkis, sehingga siswa harus bergantian saat melakukan permainan. Raket yang ada disekolah hanya berjumlah 8 raket sepenuhnya tidak dalam keadaan bagus dan *shuttlecock* yang digunakan hanya ada satu slop yang berisi 12 belas kok dimana kok tersebut apabila sehabis bermain tidak diganti dengan yang baru atau masih bisa dipakai bekas dan belum sesuai dengan jumlah siswa. siswa kebanyakan masih meminjam raket milik

sekolah dikarenakan sebagian besar siswa belum mempunyai sendiri-sendiri raket tersebut, dalam kegiatan ekstrakurikuler pelatih atau guru harus meminjam atau menambah raket agar latihan Ekstrakurikuler berjalan dengan baik dan lancar. Dalam mengajar bulutangkis di SD ini guru terkendala dengan beberapa hal salah satunya adalah raket tersebut dan yang lain adalah lapangan yang ditempati karena lapangan bulutangkis masih diluar (*outdoor*) dimana saat mengajar hembusan angin dapat mempengaruhi keberlangsungan pengajaran bulutangkis. Meskipun demikian pembelajaran bulutangkis tetap berlangsung dan siswa pun tetap antusias mengikuti.

Ekstrakurikuler SD Negeri 2 Karangpucung diampu oleh guru penjaskes sendiri yaitu Bapak Indra Gunanto. Jadwal latihan bulutangkis dilaksanakan pada hari Kamis dan Sabtu pada pukul 14.30-16.00 WIB. Program latihan yang dilaksanakan belum sistematis karena anak langsung bermain tanpa di dahului latihan teknik sehingga pukulan lob anak masih bervariasi. Pukulan lob dipengaruhi oleh *shuttlecock* yang dipakai dalam latihan tidak diganti dengan yang baru, dilapangan luar *shuttlecock* dapat berganti arah dengan sendirinya karena hembusan angin, serta saat pengambilan penelitian pukulan lob di pengaruhi oleh ketepatan siswa dalam memukul lob.

Target dalam pembelajaran bulutangkis adalah siswa diharapkan tidak hanya mengetahui macam-macam olahraga akan tetapi dapat memainkan dan menguasai teknik permainan. Teknik penting dalam permainan bulutangkis adalah pukulan Lob. Tujuan pukulan lob dari bawah maupun dari atas adalah untuk menyerang, pukulan lob atau pukulan panjang merupakan salah satu

yang sangat penting dalam dalam permainan bulutangkis. Kemampuan ini untuk menyerang ke belakang lapangan lawan. Kelemahan dalam pembelajaran bulutngkis ini bagi siswa adalah siswa biasanya mengalami kesulitan untuk melakukan pukulan lob sampai jauh ke belakang dan pukulan siswa masih terlalu lemah jadi bola yang dipukul masih kurang terlalu tinggi arah lengkungan *shuttlecock* ke daerah lawan. Sebaliknya pemain yang telah terlatih atau atlet akan memiliki kekuatan atau *timing* yang lebih stabil dalam melakukan pukulan lob. Pukulan lob biasa dengan cara *shuttlecock* dipukul didepan atas kepala dengan mengayunkan raket kedepan atas dan meluruskan seluruh lengan kemudian lecutkan pergelangan tangan kedepan. Pukulan lob dapat dilakukan baik dari bawah (*underheadlob*) maupun dari atas kepala. Pukulan lob merupakan yang sangat penting bagi pola pertahanan (*defensif*) maupun penyerangan (*offensif*).

Pukulan lob akan membantu siswa untuk menyerang gerakan lawan. Selain itu, pukulan lob yang bagus juga akan menyulitkan dan menguras tenaga lawan. Oleh karena itu, dari beberapa teknik dasar yang ada penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang teknik dasar pukulan lob. Karena pukulan lob sangat sering digunakan dalam permainan bulutangkis.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang permasalahan di atas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Pukulan lob siswa SD Negeri 2 Karangpucung, Purbalingga rata-rata kurang sampai kebelakang.

2. Pukulan lob siswa SD Negeri 2 Karangpucung, Purbalingga dalam permainan bulutangkis kurang baik.
3. Kelengkapan sarana dan prasarana permainan bulutangkis di SD Negeri 2 Karangpucung, Purbalingga masih kurang lengkap.
4. Tingkat kemampuan dasar memukul lob dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler SD Negeri 2 Karangpucung masih bervariasi.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu meluas dan agar lebih fokus maka penelitian ini dibatasi pada masalah Tingkat kemampuan dasar lob di SD Negeri 2 Karangpucung, Purbalingga, peserta Ekstrakurikuler disekolah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah akan lebih jelas arah dalam penelitian ini maka perlu dirumuskan masalah sebagai berikut: “seberapa tinggi tingkat kemampuan dasar pukulan lob SD Negeri 2 Karangpucung, Purbalingga dalam permainan bulutangkis tahun pelajaran 2014/2015?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan dasar pukulan lob peserta ekstrakurikuler siswa SD Negeri 2 Karangpucung, Purbalingga dalam permainan bulutangkis.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan bermanfaat dan dapat memberikan informasi:

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti, sebagai bahan evaluasi bagi guru dan sekolah, serta sebagai sumbangan demi upaya peningkatan program sekolah khususnya pembelajaran permainan bulutangkis bagi siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Olahraga

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi guru olahraga khususnya dalam permainan bulutangkis di antaranya:

- 1) Sebagai salah satu informasi bagi guru tentang kualitas pukulan lob siswa SD.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan tentang model pembelajaran dan pelatihan bulutangkis di sekolah.

b. Bagi siswa

- 1) Sebagai motivasi bagi siswa untuk bersemangat dalam meningkatkan kualitas pukulan lob dalam permainan bulutangkis.
- 2) Mengetahui kemampuan dasar pukulan lob siswa sehingga siswa lebih bersungguh-sungguh dalam berlatih.

c. Bagi Masyarakat

- 1) Memberi pengetahuan dan masukan bagi orang tua dan masyarakat tentang pentingnya pukulan lob dalam permainan bulutangkis.
- 2) Meningkatkan semangat masyarakat untuk berlatih bulutangkis pada umumnya dan teknik lob pada khususnya.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis pada hakikatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu lawan satu atau dua lawan dua orang, dengan menggunakan alat yaitu raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan. Permainan ini bersifat perseorangan dan beregu yang dimainkan pada lapangan datar yang ditandai dengan garis batas lapangan dan dibatasi oleh *net* pada tengah lapangan.

Menurut Muhajir (2004: 16), permainan bulutangkis adalah suatu cabang olahraga berbentuk memukul *shuttlecock* di udara bolak-balik di atas jaring/net dengan maksud menjatuhkan *shuttlecock* di dalam petak lapangan lawan untuk mendapatkan angka atau kemenangan. Dalam peraturan permainan bulutangkis PBSI (2006: 1), dikatakan bahwa pertandingan tunggal (*singles*) adalah dimana ada satu permainan di masing-masing sisi yang berlawanan.

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang menggunakan alat pukul raket dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul. Olahraga ini dapat dimainkan secara tunggal maupun ganda. Prestasi bermain bulutangkis adalah kemampuan dari seorang pemain bulutangkis untuk dapat bermain dengan sebaik-baiknya dalam menggunakan teknik, taktik, dan unsur-unsur fisik yang dimiliki. Permainan tunggal dapat dimainkan di area lapangan berbentuk segi empat, persegi panjang dengan panjang 13,40 meter dan

lebar 5,18 meter. Sedangkan untuk permainan ganda atau ganda campuran dimainkan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter serta sebuah net atau jaring dari tali setinggi 1,55 meter pada kedua tiang net dipasang di tengah-tengah, sehingga terbagi menjadi dua bagian yang sama besar.

Permainan bulutangkis ini, mempunyai peraturan tertentu yang harus diikuti agar permainan dapat dimainkan. Permainan ini dapat dimainkan satu lawan satu (*single*) dan dua lawan dua (*double*). Cara memainkan permainan bulutangkis adalah dengan memukul kok (*shuttlecock*) melewati atas net menggunakan raket. Sehingga, permainan ini mutlak membutuhkan peralatan-peralatan tertentu seperti raket, kok, dan net agar dapat dimainkan.

Dalam permainan bulutangkis dikenal dengan istilah *rally*, dimana pemain yang memenangkan *rally* memperoleh satu angka (*rally point system*). Apabila pemain yang sedang servis memenangkan *rally*, maka akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis. Peraturan yang terbaru, kemenangan didapat jika pemain mendapatkan angka 21 atau selisih 2 setelah *douce* dalam 2 *game* kemenangan.

Beberapa teknik dasar dalam permainan bulutangkis diantaranya, teknik *serve*, *smash*, *lob*, *drop shot*, dan gerak kaki. Seperti dikemukakan Poole (1986: 10) bahwa, “keterampilan dasar olahraga bulutangkis dapat dibagi dalam lima bagian: (1) *serve*, (2) *smash*, (3) *overhead*, (4) *drive* dan (5) *drop*”. Kelima teknik dasar permainan bulutangkis tersebut harus dikuasai oleh pebulutangkis untuk mencapai tujuan permainan. Tohar (1992: 34) mengemukakan, “teknik dasar permainan bulutangkis adalah

penguasaan *shuttlecock* yang harus dipahami dan dikuasai tiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis”. Penguasaan teknik dasar tersebut mencakup: cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkah atau *footwork*, dan pemusatan pikiran atau konsentrasi. Bagi seorang pemain setelah menguasai teknik dasar maka diharuskan dapat menguasai teknik bermain bulutangkis.

Alat dan fasilitas yang digunakan dalam permainan bulutangkis adalah :

1). Alat Pemukul (Raket)

Alat pemukul (raket) untuk permainan bulutangkis terbuat dari macam bahan : aluminium, grafit, dan karbon. Ditengah daun raket terdapat jaring yang terbuat dari senar berupa tali plastik sintetis. Raket memiliki standart ukuran panjang 66-68 cm dan lebar kepala 22 cm. Untuk raket karbon beratnya 85 gram. Al husin (2007: 11)

2). Kok (*Shuttlecock*)

Terbuat dari bulu angsa atau bulu ayam buatan pabrik yang memiliki standar yang sudah ditentukan IBF. Berat kok sekitar 5,67 gram. Bulu ayam atau bulu angsa menancap pada gabus yang dibungkus kulit berwarna putih berjumlah 14-16 buah diikat dua tali. Panjang kok 8,8 cm diukur dari kepala kok (dop) hingga ujung daun bulu. Panjang batang hingga daun kok 6,5 cm sedangkan panjang dop 2,3 cm. Al husin (2007: 11).

3). Seperangkat Jaring (Net)

Net merupakan pembatas berupa jaring yang membentang antara dua bidang permainan dan diikatkan pada tiang. Tinggi net ditengah lapangan adalah 152 cm dari permukaan lapangan. Sedangkan dibagian tepi pada kedua tiang dipasang dengan ketinggian 155 cm. Al husin (2007: 11)

4). Lapangan

lapangan bulutangkis dapat dibuat di atas tanah, namun saat ini kebanyakan dibuat di atas lantai semen atau ubin. garis batas lapangan dapat dibuat dengan warna putih dan warna lainnya. Lebar garis batas lapangan adalah 40 mm. Lapangan bulutangkis berukuran 610X 1340 cm yang dibagi kedalam bidang-bidang masing dua sisi berlawanan. Al husin (2007: 16)



Gambar 1. Ukuran lapangan bulutangkis
Sumber : Gemar Bermain Bulutangkis (2007: 16)

Nilai atau point diberikan kepada lawan apabila :

- a) *Service* gagal
- b) Pukulan jatuh keluar lapangan yang dinyatakan out
- c) Tidak dapat mengembalikan pukulan
- d) *Shuttlecock* tidak melewati net

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang yang disebut permainan perorangan dan dapat juga dilakukan dua orang melawan dua orang atau yang disebut permainan ganda. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan permainan lawan. Al husin, (2007: 17)

Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha menjatuhkan kok di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak memukul kok dan menjatuhkannya di daerah permainan kita. Permainan dapat berlangsung yang dimulai dengan *service*. Pada saat permainan berlangsung , masing-masing pemain harus berusaha agar kok tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila kok jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan terhenti. Herman subardjah (2000:21)

2. Teknik Dasar Bulutangkis

Menurut Sahri Alhusin, (2007 :25-26) agar bisa bermain bulutangkis, seorang harus menguasai teknik dasar seperti: bisa memukul

kok, baik dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah *service, lob, dropshot, Smash, net ting, overhead, dan Drive*. Kesemua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *Grip* dan *footwork* yang benar.

1). Pegangan Raket (Grip)

Ada dua macam cara memegang raket, pada kenyataannya digunakan secara bergantian sesuai situasi dan kondisi permainan. Untuk tahap awal para pemula biasanya diajarkan cara memegang *forehand* terlebih dahulu, kemudian baru *backhand*. Pada akhirnya untuk pemain yang sudah terampil akan terlihat pegangan raketnya hanya satu grip. Ini terjadi karena pergeseran pegangan tangan dari *forehand* ke *backhand* dan sebaliknya hanya sedikit dan terjadi secara otomatis. Al husin (2007: 24)

Pegangan raket yang benar, dan memanfaatkan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul kok, dapat meningkatkan mutu pukulan dan mempercepat laju jalannya kok. ini berarti, telah menggunakan tenaga secara lebih efisien. Itulah sebabnya, sejak dini peserta latihan harus membiasakan memukul kok dengan menggunakan tenaga pergelangan tangan. Al husin (2007: 25)

2). Jenis Pegangan Raket

Cara memegang raket dapat dilakukan berbagai model. Cara memegang raket dapat dibedakan menjadi empat jenis pegangan yakni:

a) *American Grip*

Menurut Syahri, Alhusin. (2007), letakkan raket dilantai, kemudian ambil dan peganglah pada ujung tangkainya (*handle*) seperti memegang pemukul kasur, bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada permukaan tangkai yang luas. Permukaan raket sejajar dengan lantai. Keuntungan *American Grip* sangat efektif untuk pukulan *Smash* didepan *net* atau mengambil bola diatas *net* dengan cara mentip-kan kebawah secara tajam. Al husin (2007: 26)



Cara memegang raket model *american grip*
Sumber : Buku Olahraga Pilihan

b) *Forehand Grip*

Menurut Alhusin, (2007 :27), Cara untuk memperoleh pegangan *Forehand Grip*, letakkan raket diatas lantai secara miring kemudian peganglah dengan cara, bagian tangan antara ibu jari telunjuk menempel pada permukaan tangkai yang sempit.

Raket dipegang tanpa diubah-ubah. Yang perlu diperhatikan adalah ibu jari tidak melebihi dan tidak kurang dari ibu telunjuk.

Menurut Alhusin (2007:27), keuntungan posisi tangan *Forehand Grip* adalah :

- (1) Terasa aman karena raket dipegang dengan seluruh telapak tangan, pegangan kuat dan tidak mudah lepas.
- (2) Pemain tidak perlu memutar-mutar pegangan raket, karena kesalahan menempatkan posisi daun raket terhadap bola lebih kecil.
- (3) Memudahkan pukulan bola yang datangnya ke sebelah kanan badan.

Menurut Alhusin (2007:28), kerugian posisi tangan *Forehand Grip* adalah :

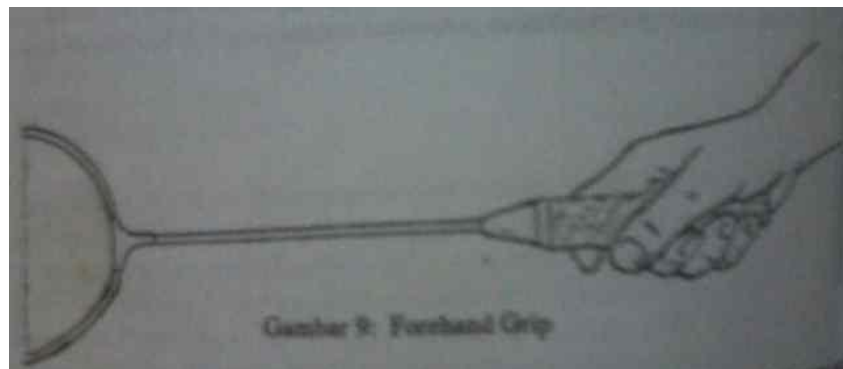
- (1) Oleh karena posisis tidak berubah-ubah, maka untuk melakukan pukan *backhand* jenis pegangan ini memerlukan kekuatan pergelangan tangan atau kekutan sendi bahu yang besar dan juga harus latihan secara khusus.
- (2) Selain lemah dalam pukulan *backhand* juga lemah dalam menerkam bola didepan *net* .

Menurut Icu Sugiyarto (1993:33), teknik pegangan *forehand* dilakukan ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan pegangan yang sempit (sejajar dinding kepala raket). Yang perlu diperhatikan dalam pegangan raket ini adalah letak

ujung ibu jari tidak boleh melebihi dan tidak boleh melebihi jari telunjuk.

Menurut Alhusin (2007:27), keuntungan teknik pegangan *forehand* antaranya :

- (1) Oleh karena raket dipegang dengan seluruh telapak tangan, maka pegangan akan lebih kuat dan tidak mudah lepas
- (2) Memudahkan melakukan pukulan terhadap bola yang datangnya di sebelah kanan badan (*forehand*),
- (3) Tidak perlu memutar pegangan yang disebabkan kesalahan menempatkan posisi kepala raket.



Cara memegang raket model *forehand grip*
Sumber : Buku Olahraga Pilihan

c) *Backhand Grip*

Menurut Sumarno (2003:4.39), *backhand Grip* merupakan kelanjutan dari pegangan *forehand* yaitu dari *forehand grip* dapat beralih ke *backhand grip* dengan memutar raket seperempat putaran kekiri, namun posisi ibu jari tidak seperti *forehand grip* melainkan agak dekat dengan daun raket atau dengan ibu jari menempel pada tangki raket yang lebar.

Keuntungan pegangan ini adalah pukulan sulit untuk diterka, karena selain bolanya bisa keras juga terkontrol. Sedangkan kelemahannya adalah untuk mengembalikan bola *Smash* yang datangnya ke arah kanan badan.

Menurut Icu Sugiyarto (1993:34), pegangan *backhand* pemain dengan leluasa dapat mengembalikan bola yang datangnya di sebelah kiri badan. Sebaliknya kelemahan dari teknik pegangan ini, akan kesulitan dalam mengembalikan bola, terutama smash yang mengarah ke sebelah badan.

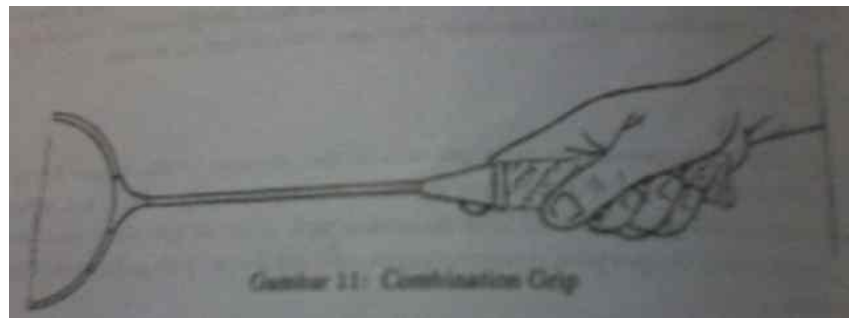


Cara memegang raket model *backhand grip*
Sumber : Buku Bulutangkis (1999: 23)

d) *combination Grip*

Menurut Alhusin (2007 :25-26), *Combination Grip* atau pegangan raket campuran adalah suatu cara memegang raket dengan cara mengubah pegangan raket sesuai datangnya bola dan jenis pukulan. Dengan cara pegangan *combination grip* ini pemain memiliki pukulan yang bervariasi dan sulit untuk dianalisis kelemahannya.

Menurut Ick Sugiyarto (1993:34), teknik pegangan kombinasi sering disebut pegangan jabat tangan,yaitu kombinasi antara teknik pegangan gebuk kasur dan teknik pegangan *forehand*. Teknik pegangan kombinasi hampir sama seperti pegangan *forehand*,tetapi setelah raket dimiringkan, pegangan raket dipegang seperti berjabat tangan. Teknik pegangan kombinasi ini merupakan salah satu cara pegangan yang paling efektif, karena pegangan raket sesuai dengan berbagai jenis datangnya bola. Oleh karena itu, dengan teknik pegangan kombinasi ini akan memiliki pukulan yang lengkap dan sulit dianalisis kelemahannya.



Cara memegang raket model *combination grip*
Sumber : Buku Bulutangkis (1999: 23)

3). *Footwork*

Dalam buku PBSI (1978:90) *footwork* merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork*-nya tidak teratur.

4). Sikap dan Posisi

Menurut Sahri Alhusin, (2007 :30-32) penempatan posisi kaki senter (di tengah-tengah lapangan) merupakan posisi dasar. Sikap siap yang betul merupakan dasar keberhasilan karena dengan sikap siap yang betul memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan-gerakan dengan mudah.

Untuk dapat bergerak dengan mudah maka posisi badan harus dibuat labil yaitu dengan cara:

(1) Mengangkat tumit (berdiri dengan ujung telapak kaki/jinjit).

Posisi semacam ini secara teoritis titik berat badan berada diluar tubuh sehingga mudah untuk bergerak.

(2) Menambah bantalan sepatu pada bagian tumit, sehingga posisi kaki seperti menapak tetapi seperti jinjit.

(3) Langkah kaki kecil-kecil namun pada langkah terakhir sebelum memukul *shuttlecock* langkah kaki diperpanjang. Hal ini menet ralisir gaya kedepan sehingga tidak akan menabrak *net* kalau Bergeraknya maju.

Dalam permainan bulutangkis gerak kaki yang dilakukan antara lain : gerak maju, gerak mundur, gerak kesamping dan gerak menyudut. Dalam melakukan gerak kaki diperlukan langkah-langkah seperti berikut : bersilangan (seperti orang jalan biasa), berturutan (seperti kuda berjalan), dan kombinasi melangkah dan melompat.

Dalam melakukan gerak kaki, yang terpenting adalah :

- (1) Gerak rapi dan luwes tidak kaku
- (2) Kalau bergerak mundur mutlak kaki harus jinjit agar tidak terjatuh
- (3) Sebagai catatan tidak semua anak gerak kakinya harus sama, karena di sesuaikan dengan postur tubuh masing-masing.
- (4) Yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerak langkah kaki adalah jangan terlalu banyak mengorbankan titik berat badan berada diluar tubuh, karena hal ini akan mengurangi kesiapan pemain untuk gerak selanjutnya.



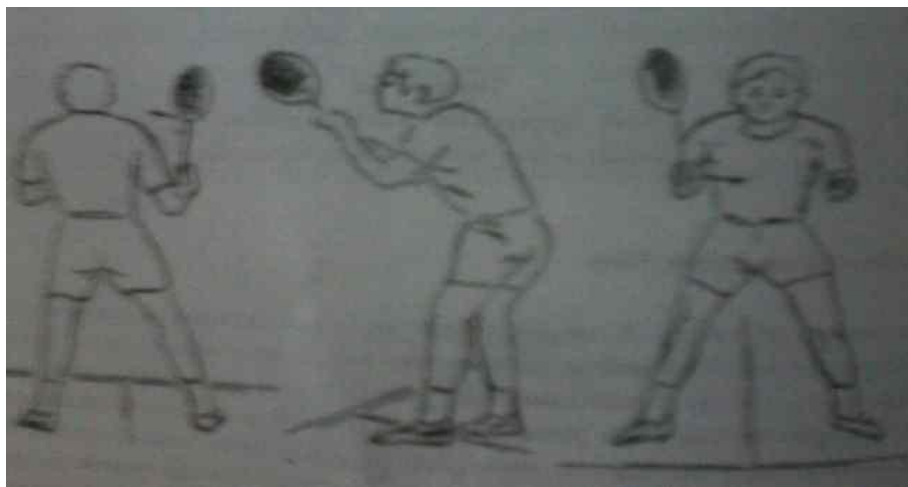
Salah satu sikap posisi
Sumber : Buku Gemar Bermain Bulutangkis (2007:31)

5). *Hitting Position*

Di dalam buku PBSI (1978:32) posisi memukul bola atau kerap disebut *preparation*. Waktu sekian detik yang ada pada masa persiapan ini juga dipakai untuk menentukan pukulan apa yang akan

dilakukan. Karena itu posisi persiapan ini sangat penting dilakukan dengan baik dalam upaya menghasilkan pukulan berkualitas.

Posisi memukul bola atau kerap disebut *preparation*. Waktu sekian detik yang ada pada masa persiapan ini juga dipakai untuk menentukan pukulan apa yang akan dilakukan. Karena itu posisi persiapan ini sangat penting dilakukan dengan baik dalam upaya menghasilkan pukulan berkualitas. Al husin (2007: 32)



Sikap posisi *Hitting Position*
Sumber : Buku Bulutangkis (1999:26)

6). *Overhead Clear*

Pusatkan perhatian lebih untuk menguasai pukulan *overhead lob* ini, karena teknik pukulan lob ini banyak kesamaannya dengan teknik *Smash* dan *dropshot*. Pukulan *overhead lob* adalah bola yang dipukul dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan keatas pada bagian belakang lapangan.



Gambar pukulan *overhead clear/lob*
Sumber : Buku Gemar Bermain Bulutangkis (2007:41)

7). *Round the head clear*

Dalam buku PBSI (2006 :72) *Round the head clear* adalah bola *overhead* (di atas) yang dipukul di bagian belakang kepala. Dibanding dengan *overhead* yang biasa, pukulan di belakang kepala ini relatif lebih sulit. Karena untuk bisa melakukan pukulan (teknik) ini diperlukan ekstra kekuatan kaki, kelenturan, *footwork* yang baik, dan koordinasi. Biasanya pukulan ini dilakukan secara terpaksa karena untuk melakukannya harus dengan pukulan *backhand*.

Sedangkan menurut Sahri Alhusin,(2007 :43) *Round the head clear* adalah bola *overhead* (diatas) yang dipukul dibagian belakang kepala (samping telinga sebelah kiri). Dibanding dengan *overhead* yang biasa, pukulan di belakang kepala ini relatif lebih sulit. Karena untuk bisa melakukan pukulan (teknik) ini diprlukan ekstra kekuatan kaki, kelenturan, *footwork* yang baik, dan koordianasi. Biasanya

pukulan ini dilakukan secara terpaksa karena untuk melakukan harus dengan pukulan *backhand*.



Gambar salah satu pukulan *round the head clear*
Sumber : Buku Gemar Bermain Bulutangkis (2007:43)

8). *Backhand Overhead*

Menurut Sahri Alhusin (2007 :51) *Backhand Overhead* pukulan ini bisa dikategorikan paling sulit, terutama pada pemain pemula. Karena secara biomekanik teknik pukulan ini selain menurut koordinasi anggota badan yang sempurna, juga penguasaan *grip* dan timing yang tepat. Tanpa ketiga hal tersebut, tenaga besar sekalipun tidak bisa menghasilkan kualitas pukulan yang baik.



Gambar pukulan *backhand overhead*
Sumber : Buku Strategi Mencapai Juara Bulutangkis (2007:51)

9). Variasi *Stroke*/Teknik Permainan

Seorang atlet berhasil menguasai cara memegang raket, menguasai *footwork*, dan seluruh teknik dasar (*basic stroke*) dengan baik, pada satu jenis posisi yang baik dapat melakukan beberapa pilihan pukulan. Misalnya pukulan *overhead*, selain lob dengan sedikit mengubah *grip* dan arah raket/putaran raket, bisa melakukan pada posisi *overhead* yang baik, selain melakukan *netting* bisa juga melakukan *flick*.

Penguasaan pukulan dasar dan variasi akan terasa sekali manfaatnya pada saat mulai bermain dalam *game* (hitungan). Berpikirlah menggunakan taktik apa agar bisa mematikan lawan dan memenangkan pertandingan. Berikutnya adalah beberapa tips dan taktik permainan. Menurut Sahri Alhusin (2007 :54).

Sedangkan dalam buku PBSI : (2006). Setelah seorang atlit berhasil menguasai cara memegang raket, menguasai *footwork*, dan seluruh tekni dasar (*basic stroke*) dengan baik, maka selanjutnya dapat membuat variasi pukulan. Dengan kata lain, pada satu jenis posisi yang baik dapat melakukan beberapa pilihan pukulan. Misalnya pukulan *overhead*, selain lob dengan sedikit mengubah grip dan arah raket/putaran raket, bisa melakukan pada posisi *overhead* yang baik, selain melakukan *netting* bisa juga melakukan flick. Penguasaan pukulan dasar dan variasi akan terasa sekali manfaatnya pada saat mulai bermain dalam *game* (hitungan). Berpikirlah menggunakan taktik apa agar bisa mematikan lawan dan memenangkan pertandingan. Berikut adalah beberapa tips dan taktik permainan.

3. Hakikat Pukulan Lob

Pukulan lob adalah pukulan panjang yang mengarah ke daerah belakang lawan , pukulan lob bisa di lakukan dengan cara memukul bola dari bawah maupun dari atas secara keras dan terarah ke daerah pertahanan lawan dengan tujuan mempersulit langkah lawan dalam memukul kok.

Menurut Pudji Hastuti (2009:21) pukulan lob atau pukulan panjang merupakan salah satu ketrampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis setelah *service*. Kemampuan ini harus dipertahankan untuk menyerang ke belakang lapangan. Pemain pemula biasanya mengalami kesulitan untuk melakukan pukulan lob sampai jauh ke belakang lapangan. Sebaliknya pemain yang telah terlatih akan memiliki kekuatan tangan untuk

memukul kok, saat memukul lob pemain yang terlatih akan memukul dengan pergelangan tangan saja dan akan menghemat tenaga untuk pukulan-pukulan selanjutnya dan *timing* pukulan lob saat memukul haruslah dikenakan pada senar raket atau saat memukul harus memiliki ketepatan pada saat kok itu melambung atau dibawah harus cepat mengambil langkah untuk memukul kok. Dan *timing* yang lebih stabil dalam melakukan pukulan lob akan menghasilkan pukulan lob yang lebih baik. Saat melakukan pukulan lob sebaiknya melakukan pukulan dengan berdiri dengan rileks atau santai saat menunggu serta saat akan menyerang dengan pukulan lob, serta saat akan memukul lob tempatkan posisi badan sedemikian rupa dibelakang kok, salah satu kaki didepan, berat badan di belakang. Setelah raket menyentuh *Shuttlecock* lanjutkan gerakan memukul sehingga raket berada disamping badan.

Sedangkan menurut Tohar : (1992:149) bahwa pukulan lob adalah melakukan pukulan dengan cara menerbangkan shuttlecock secara melambung ke belakang lapangan lawan. Sehingga pemain bulutangkis diperlukan kecakapan untuk melakukan pukulan lob karena pukulan ini adalah usaha untuk menjauhkan bola dari daerah sendiri sehingga dengan pukulan lob yang kuat lawan akan bergerak dan berusaha untuk mengembalikan bola. Pukulan lob sangat penting bagi pemain bulutangkis terutama pemain tunggal karena penguasaan lapangannya luas dan diperlukan pukulan – pukulan lob yang membutuhkan kekuatan dan bisa saja menyulitkan lawan untuk mengembalikan *Shuttlecock*.

Ada beberapa jenis lob, yaitu:

a. Lob Serang

Lob serang dapat dilakukan dengan baik dari atas maupun dari bawah kepala. Lob serang dari atas adalah bola diambil dari depan badan diatas kepala, dilambungkan rendah dan cepat. Lob serang dari atas ini dapat digunakan untuk melakukan serangan. Adapun lob serang dari bawah adalah bola diambil dari bawah, dilambungkan agak rendah dan cepat. Lob serang dari bawah ini biasanya digunakan untuk menyerang. Tujuan lob serang balik dari bawah maupun dari atas adalah untuk menyerang.pukulan bola lebih cepat dengan melambungkan agak rendah (lebih rendah dari lambungan bola lob penangkis) melewati lawan ke lapangan ke belakang. Lob serang ini dilakukan misalnya pada saat lawan sudah kehilangan keseimbangan atau salah posisi atau terpaksa harus maju ke depan *net* mengejar suatu drop. Sri Wahyuni (2010:47)

b. Lob Penangkis

Lob penangkis juga dapat dilakukan baik dari atas maupun dari bawah kepala. Lob penangkis dari atas adalah bola diambil dari depan badan diatas kepala, dilambungkan tinggi dan jauh (sampai garis belakang).

Dengan melambungkan bola setinggi mungkin dan jauh sampai ke garis belakang lapangan lawan, maka dapat memperoleh waktu dan kesempatan lebih banyak untuk memperbaiki posisi. Makin tinggi pukulan lob makin lambat bola melayang di udara, maka makin banyak waktu yang diperoleh untuk memperbaiki posisi dan makin banyak waktu yang

diperoleh untuk memperbaiki posisi dan makin menyulitkan serta melelahkan lawan. Selanjutnya posisi lawan yang jauh di belakang menunjukkan makin tidak berbahaya. Sri wahyuni (2010:47-48)

Cara memukul lob dari atas kepala, baik lob serang maupun lob penangkis adalah pada saat hendak memukul dari atas kepala, raket harus berada tepat di bawah bola, sehingga pemain harus dapat mengambil bola di depan badan dengan lurus. Berat badan menekan ke depan untuk membantu ketajaman pukulan. Posisi kaki kiri harus berada di depan kaki kanan. Selain lob tersebut, teknik lob lain yang dilakukan dari atas kepala adalah *overhead backhand flick lob*. Latihan dalam pukulan ini hendaknya pelatih memberikan bola lob setengah lapangan (tanggung) di sebelah *backhand*. Alhusin (2007:41)

Manfaat pukulan lob adalah selain mendesak lawan ke belakang, juga sebagai taktik jika posisi kita dalam keadaan terdesak atau kurang baik. Dengan melakukan pukulan lob maka kita mempunyai waktu untuk memperbaiki posisi. Agar tidak mengeluarkan banyak tenaga, maka perlu dibantu dengan menggunakan pergelangan tangan. Alusin (2007: 41-42)

Kerugian pukulan lob adalah biasanya apabila pukulan lob tersebut dilakukan terus menerus maka akan menguras tenaga stamina saat bermain, dan saat bermain seorang akan diserang oleh lawan secara terus menerus. Maka apabila tidak mempunyai pertahanan yang rapat dan teknik bertahan yang kuat maka pertahanan akan terbuka bukan tidak mungkin lawan akan memperoleh nilai. Alhusin (2007:42)

Menurut Alhusin, M. S. (2007: 42) Cara latihan memukul lob yang benar :

- a. Untuk para pemula yang baru belajar, sebaiknya pertama-tama latihan dengan cara mengumpan mereka dengan lemparan bola. Tujuannya supaya timing memukul bisa diperoleh. Untuk mempermudah, bisa digunakan hitungan (1. Posisi siap; 2. Ayunkan; 3. Pukul).
- b. Untuk alat bantu guna membiasakan gerakan dan memperoleh timing memukul yang pas, gunakan gantungan kok yang bisa diatur ketinggiannya.

Menurut Alhusin, M. S. (2007: 42), hal yang perlu diperhatikan :

- a. Posisi preparation sama dengan overhead biasa.
- b. Karena, biasanya bola berada jauh di belakang kepala kita, untuk menjangkaunya, pertama badan diputar yaitu dengan melangkahakan kaki kanan ke belakang, lalu lompatkan kaki kanan sambil badan dan raket diputar untuk menjangkau kok yang berada di belakang kepala, sehingga terjadi perpindahan berat badan.
- c. Setelah memukul, kaki kiri mendarat lebih dulu, di bagian depan kaki (agak berjingkat), badan harus condong ke depan.

Menurut Alhusin, M. S. (2007: 43) langkah –langkah untuk mengajar pukulan lob adalah sebagai berikut:

- a. Siapkan keranjang pada posisi diantara garis belakang dan posisi tengah lapangan.
- b. Tangan tanpa raket mengacung ke depan untuk menjemput kok.

- c. Dorong kaki belakang ke depan sedikit melompat untuk memukul
- d. Memutar tubuh dengan siku melebar untuk memukul
- e. Saat pemukulan pada posisi tubuh lengan terbuka
- f. Gerakan lanjutan ke samping badan

Menurut Alhusin, M. S. (2007: 44) latihan lob juga dapat dilakukan dengan bentuk pengulang-pengulangan, yaitu:

a. Jarak Pukulan

Satu pemain mengumpan dengan *service* tinggi dengan pasangannya dan dipukul dengan lob dengan ketinggian minimum 3 meter.

b. Pukulan Lob Kerjasama

Melakukan pukulan lob berpasangan dan bergantian.

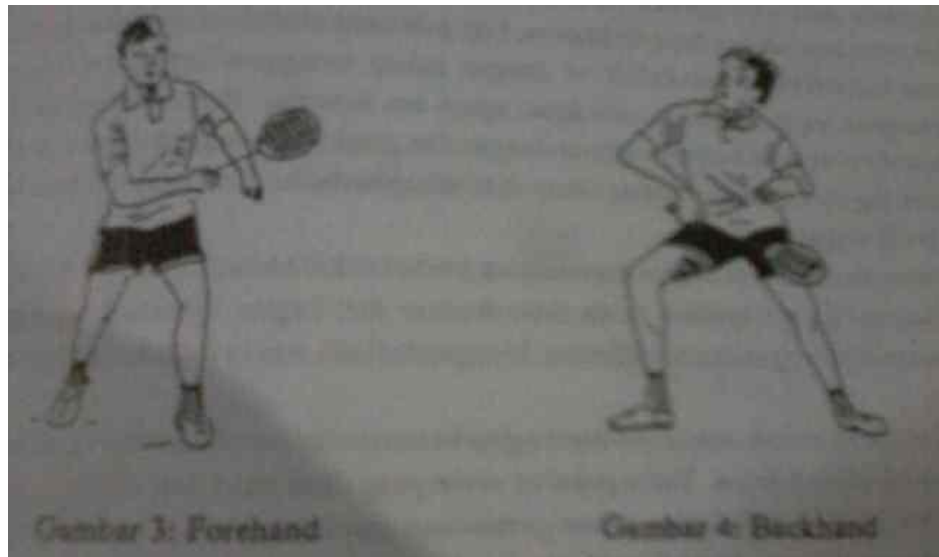
c. Pukulan Lob saling serang

Melakukan pukulan lob saling berhadapan melewati *net* . Pengulangan dilakukan tinggi dan dalam bentuk membantu mengembangkan kekuatan dan timing.

Menurut Alhusin, M. S. (2007: 43) hal-hal yang perlu di perhatikan dalam melakukan pukulan lob.

- a. Pergunakan pegangan *forehand* pegang raket posisinya disamping bahu.
- b. Posisi badan menyamping (*vertikal*) dengan arah *net* . Posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri dan pada saat memukul bola, harus terjadi perpindahan berat badan dari kaki kanan kekiri.
- c. Posisi badan harus di upayakan selalu berada di belakang bola.

- d. Bola dipukul seperti gerakan melempar.
- e. Pada saat perkenaan bola, tangan harus lurus. Posisi akhir raket mengikuti arah bola, lalu dilepas, sedang raket jatuh didepan badan.
- f. lecutkan pergelangan (raket) saat kena bola.



Gambar salah satu pukulan *lob*

Sumber : Buku Gemar Bermain Bulutangkis (2007: 43)

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Masa anak-anak adalah masa yang penting dalam pertumbuhan. Pada masa ini organ tubuh akan berkembang sangat pesat. Pada masa ini anak akan menjalani kehidupannya di sekolah pada usia 6-7 tahun sampai 12-13 tahun. Pada masa ini anak akan lebih aktif dan sering mencoba hal-hal baru. Masa sekolah adalah awal dari seorang anak untuk menuju dewasa atau yang sering disebut masa puber.

Menurut Hurlock (1978:1600) masa keserasian bersekolah antara umur 6-7 tahun sampai 12-13 tahun, dimana kekuatan badan, kekuatan tungkai, dan

kekuatan tangan anak laki-laki sangat bertambah. Dalam masa ini, juga ada perubahan-perubahan dalam sifat motorik kasar dan motorik halus anak.

Menurut Sumadi Suryabrata (1984:220) masa ini dapat rinci lagi menjadi dua fase:

- a. Masa kelas rendah SD 6-7 tahun sampai 9-10 tahun
- b. Masa kelas tinggi SD 9-10 tahun sampai 12-13 tahun

Masa kelas tinggi untuk SD 9-13 tahun anak cenderung menunjukkan sifat-sifat yang banyak berbeda dengan anak kelas rendah. Menurut Sumadi Suryabrata (1984:220) mengemukakan bahwa pada masa ini (terutama menjelang masa ini) telah timbul kesulitankesulitan dalam pendidikan, sebagai akibat dari :

- a. Anak ingin “mandiri” persiapan untuk sekolah lanjutan
- b. Soal waktu dan soal seksual
- c. Soal otoritas

Pada umumnya seorang anak akan lebih aktif dalam banyak melakukan hal-hal yang di anggap menantang. Pada masa ini jarang ditemui seorang anak yang mudah menyerah, kebanyakan siswa akan melakukan suatu hal dengan rajin dan tekun.

Menurut Sudirman,dkk (1992:50) siswa adalah masukan yang akan diproses dalam instansi belajar mengajar sehingga tercipta keluaran yang diharapkan. Siswa SD adalah peserta didik dalam satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan dasar yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan keterampilan melalui jalur pendidikan.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang dilakukan di luar pelajaran tatap muka. Tempat kegiatan dapat dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah dan diberikan nilai tersendiri jika diperlukan.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan di luar jam pelajaran sekolah dan sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran siswa dalam olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk lebih memperluas atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai kemampuan dan pengetahuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran. Juga untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat kemampuan keterampilan serta lebih memantapkan kepribadian siswa (Depdikbud 1994 : 54), Menurut Sugiyono (2004 : 54) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan secara kontekstual keadaan dan kebutuhan lingkungan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kompetensi pembelajaran, pembentukan karakter dasar dan peningkatan kecakapan hidup yang alokasi waktunya di atur tersendiri berdasarkan kebutuhan.

5. Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Karangpucung

Beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SD Negeri 2 Karangpucung adalah kegiatan dalam bidang olahraga, komputer, kesenian dan agama. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga antara lain: sepakbola, tenis meja, takraw dan bulutangkis.

Ekstrakurikuler Bulutangkis SD Negeri 2 Karangpucung diampu oleh guru penjaskes sendiri yaitu Bapak Indra Gunanto. Jadwal latihan bulutangkis dilaksanakan pada hari Kamis dan Sabtu pada pukul 14.30-16.00 WIB.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Saryadi (2010) tentang “Kemampuan Dasar Memukul Lob Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Kelas Atas SD Negeri II Nanggulan Kulon Progo, Proses latihan dalam ekstrakurikuler Badminton di SD Negeri II Nanggulan Kulon Progo yaitu dengan melakukan latihan secara bertahap, namun prestasi ekstrakurikuler Badminton siswa di SD Negeri II Nanggulan Kulon Progo belum bisa maksimal karena kurangnya sarana dan prasarana yang memadai. Maka dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan dasar memukul lob siswa kelas atas ekstrakurikuler di SD Negeri II Nanggulan Kulonprogo. Penelitian ini dilakukan karena peneliti telah melakukan observasi. Dan sarana prasarana yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah raket , *suttlecock*, pluit, lapangan sebagai sarana penelitian. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, Metode yang digunakan adalah

metode tes dan pengukuran, Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lob dalam kategori sangat baik dengan presentase sebesar 25.71%, kategori baik sebesar 42.86%, kategori cukup baik sebesar 20.00%, kategori kurang baik sebanyak 0%, dan kategori tidak baik sebesar 11.43%.

2. Selain itu penelitian yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Rackmat Julianto (2010) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Pukulan Lob Dalam Permainan Bulutangkis Ekstrakurikuler Peserta Siswa SD Negeri Setiadi Kebumen Purworejo”. Proses latihan dalam ekstrakurikuler Badminton SD Negeri Setiadi Kebumen Purworejo yaitu dengan melakukan ekstrakurikuler di SD Negeri Stiadi Kebumen Purworejo, namun prestasi ekstrakurikuler Badminton siswa di SD Negeri Setiadi Kebumen Purworejo belum bisa maksimal karena kurangnya sarana dan prasarana yang memadai. Maka dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan pukulan lob dalam permainan bulutangkis peserta siswa ekstrakurikuler di SD Negeri Setiadi Kebumen Purworejo. Penelitian ini di lakukan karena peneliti telah melakukan observasi. Dan sarana prasarana yang di butuhkan dalam penelitian ini adalah raket , *suttlecock*, pluit, lapangan sebagai sarana penelitian. Metode yang digunakan adalah metode tes dan pengukuran Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode tes dan pengukuran. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 siswa yang mengikuti tes tingkat kemampuan lob secara keseluruhan yang termasuk kategori sangat baik sebesar 10,24%,baik sebesar 22,92%,sedang sebesar 25,00%, kurang sebesar 4,67%,sangat sebesar 0%.

C. Kerangka Berpikir

Kemampuan pukulan lob siswa SD Negeri 2 Karangpucung Kertanegara Purbalingga, secara keseluruhan masih kurang atau bervariasi namun ada sebagian kecil yang bagus. Berdasarkan pengamatan kemampuan siswa secara keseluruhan kurang dikarenakan belum memiliki pelatih bulutangkis dan program latihan yang jelas, tetapi minat dan antusias siswa untuk bisa bermain bulutangkis sangat besar, walaupun masih kurang dan terlihat asal-asalan dalam permainan bulutangkis. Hal tersebut masih menurut pengamatan peneliti, oleh karena itu perlu dibuktikan secara empiris dengan melakukan penelitian berjudul Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Lob Permainan Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Karangpucung Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2004:21). Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran, karena tujuan penelitian ini untuk mengetahui keadaan suatu obyek yaitu dasar pukulan lob permainan bulutangkis siswa kelas atas SD Negeri 2 Karangpucung Kertanegara Purbalingga.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan memukul lob dalam permainan bulutangkis. Secara operasional variabel tersebut dapat didefinisikan sebagai :

Kemampuan pukulan lob adalah kemampuan dasar SD Negeri 2 Karangpucung, Purbalingga dalam melakukan pukulan lob dari atas kepala sebanyak 20 kali ke arah bagian belakang lapangan lawan dan harus melampaui tali setinggi net 155 cm untuk mendapatkan angka. Yang diukur dengan instrumen milik Barry L. Johnson dengan validitas 0,6 dan reliabilitas sebesar 0,96.

C. Populasi Penelitian

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (2006: 174) adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada di dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah SD Negeri 2 Karangpucung, Purbalingga yang berjumlah dari 20 siswa, terdiri dari siswa putra sebanyak 12 siswa dan siswa putri sebanyak 8 siswa. Sampel penelitian ini adalah seluruh populasi, Sehingga disebut penelitian populasi.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen pengambilan data adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data agar kegiatan tersebut sistematis dan dipermudah, (Suharsimi Arikunto 2006:130). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan lob milik Barry L. Johnson dengan validitas 0,6 dan reliabilitas sebesar 0,96.

Menurut Barry L. Johnson (1988: 344) pelaksanaan tes lob adalah sebagai berikut:

Peserta tes berdiri diatas garis belakang dengan kaki kanan di belakang, letakan 20 buah *Shuttlecock* yang sudah diuji baik terbangnya. Pukulan *Overhead* lob dilakukan dengan memukul kok dari atas kepala, diarahkan ke atas bagian belakang lapangan lawan. Peserta tes mendapatkan kesempatan 20 kali melakukan lob. *Shuttlecock* harus

E. Analisa Data

Setelah dilakukan penelitian maka akan diperoleh data-data mentah tentang kemampuan memukul lob. Data yang diperoleh kemudian di analisis sebagai berikut:

. Hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori (*stafive*) yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Menurut Anas Sudijono (2010: 175), pengkategorian berdasarkan mean dan standar deviasi adalah sebagai berikut:

| | |
|---------------|---|
| _____ | A |
| Mean + 1,5 SD | |
| _____ | B |
| Mean + 0,5 SD | |
| _____ | C |
| Mean – 0,5 SD | |
| _____ | D |
| Mean – 1,5 SD | |
| _____ | E |

Berdasarkan patokan pengkategorian menggunakan metode 5 kategori (*stafive*) di atas maka mengandung makna sebagai berikut:

- 1) $M + 1,5 SD < X$: Sangat Tinggi
- 2) $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$: Tinggi
- 3) $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$: Sedang
- 4) $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$: Rendah
- 5) $X \leq M - 1,5 SD$: Sangat Rendah

Keterangan:

M = Rata-rata Hitung
SD = Simpangan Baku

Setelah semua data terkumpul, kemudian semua data yang di analisa, sehingga data-data tersebut dapat ditarik kesimpulan. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis diskriptif, sedangkan perhitungan angka menggunakan presentase. Menurut Sudjiono (1999: 40-41) rumus presentase adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

f = Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N = Jumlah subyek

P = Angka presentase

Sumber : Buku Milik Sudijono (1999 : 40-41)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga, khususnya kemampuan lob siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Karangpucung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis berjumlah 20 siswa kelas atas, dengan jumlah siswa putra 12 dan jumlah putri 8 siswa

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 April - 30 Mei 2015 di SD Negeri 2 Karangpucung, Kertanegara, Purbalingga. Data penelitian diperoleh dengan tes dan pengukuran.

B. Hasil Penelitian

Hasil dari tes kemudian dibagi menjadi 5 kriteria. Yaitu , Tinggi sekali, Tinggi, Sedang, Rendah, Rendah sekali. Hasil penelitian dari kemampuan

memukul lob siswa putra SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga adalah sebagai berikut;

1. Kemampuan Dasar Memukul Lob Siswa Putra.

Setelah diperoleh skor masing-masing siswa putra dengan skor maksimum 76 dan skor minimum adalah 23, kemudian dikategorikan sesuai dengan hasil analisa data dengan mean 53,50 dan SD 15,872 didapatkan kategori, seperti tabel berikut :

Tabel 1 Deskriptif Statistics kemampuan lob putra

| | | |
|----------------|---------|--------|
| N | Valid | 12 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 53.50 |
| Median | | 53.50 |
| Mode | | 42 |
| Std. Deviation | | 15.872 |
| Range | | 53 |
| Minimum | | 23 |
| Maximum | | 76 |
| Sum | | 642 |

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Dasar Memukul Lob Siswa Putra SD Negeri 2 Karangpucung, Kertanegara, Purbalingga

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | $77,3 < X$ | Sangat Tinggi | 0 | 0% |
| 2 | $61,43 < X \leq 77,3$ | Tinggi | 4 | 33,3% |
| 3 | $45,6 < X \leq 61,43$ | Sedang | 4 | 33,3% |
| 4 | $29,7 < X \leq 45,6$ | Rendah | 3 | 25% |
| 5 | $X \leq 29,7$ | Sangat Rendah | 1 | 8,4% |
| Jumlah | | | 12 | 100% |

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi kemampuan dasar memukul lob siswa putra SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga dapat disajikan dalam gambar berikut:



Gambar. Diagram Kemampuan Dasar Memukul Lob Siswa Putra SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga.

Gambar tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang tingkat kemampuan memukul lob dengan kategori sangat tinggi 0 (0%), kategori tinggi 4 (33,3%), kategori sedang 4 (33,3%), rendah 3 (25%), rendah sekali 1 (8,4%).

2. Kemampuan Dasar Memukul Lob Siswa Putri.

Setelah diperoleh skor masing-masing siswa putri dengan skor maximum 63 dan skor minimum adalah 39, kemudian dikategorikan sesuai dengan hasil analisa data dengan mean 49,12 dan Standart deviasi 8,114 didapatkan kategori, seperti tabel berikut :

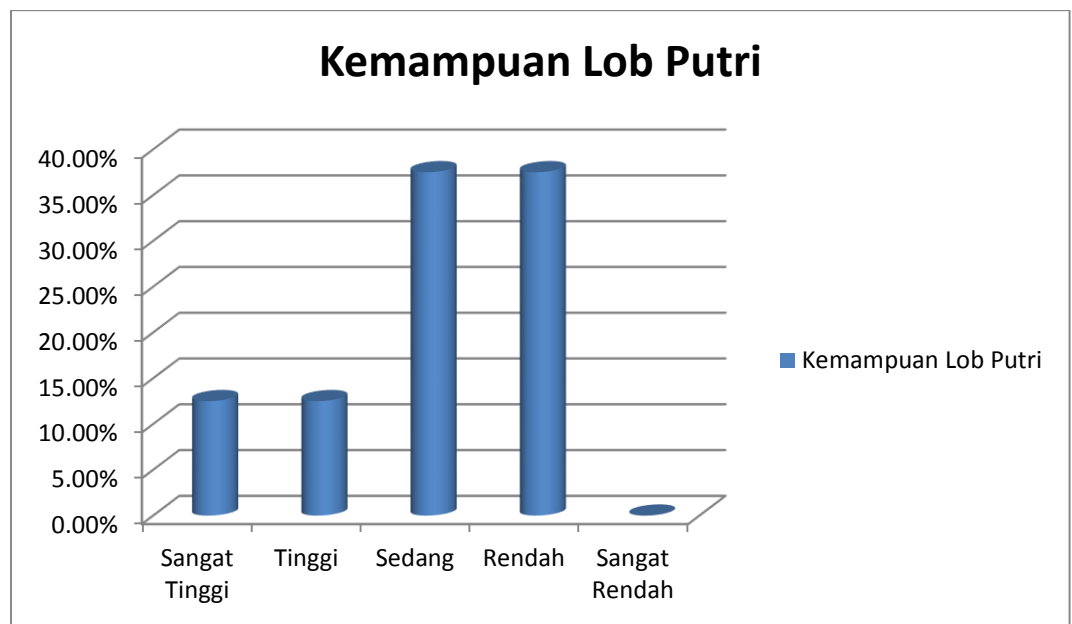
Tabel 3 Diskripsi Statistics kemampuan lob putri

| | | |
|----------------|---------|-------|
| N | Valid | 8 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 49.12 |
| Median | | 47.50 |
| Mode | | 39 |
| Std. Deviation | | 8.114 |
| Range | | 24 |
| Minimum | | 39 |
| Maximum | | 63 |
| Sum | | 393 |

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Dasar Memukul Lob Putri Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri 2 Karangpucung, Kertanegara, Purbalingga.

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|----------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | $62,5 < X$ | Sangat Tinggi | 1 | 12,5% |
| 2 | $62,5 < X \leq 65,4$ | Tinggi | 1 | 12,5% |
| 3 | $59,7 < X \leq 62,4$ | Sedang | 3 | 37,5% |
| 4 | $56,8 < X \leq 59,6$ | Rendah | 3 | 37,5% |
| 5 | $X \leq 56,7$ | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 8 | 100% |

Berdasarkan tabel 3 dapat disajikan dalam gambar sebagai berikut:



Gambar. Diagram Kemampuan Dasar Memukul Lob Siswa Putri SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga.

Gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa siswa yang tingkat kemampuan memukul lob dengan kategori sangat tinggi 1 (12,5%), kategori tinggi 1 (12,5%), kategori sedang 3 (37,5%), rendah 3 (37,5%), rendah sekali 0(0%).

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar pukulan lob pada siswa kelas atas peserta ekstrakurikuler Baulutangkis SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kemampuan memukul lob siswa putra dengan kategori tinggi sekali adalah sebanyak 0 (0%), kategori tinggi 4 (33,3%), kategori sedang 4 (33,3%), kategori rendah 3 (25%), kategori rendah sekali 1 (8,4%). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa keterampilan memukul lob peserta ekstrakurikuler adalah sedang.

Dapat diketahui bahwa siswa yang tingkat kemampuan memukul lob dengan kategori kategori sangat tinggi 1 (12,5%), kategori tinggi 1 (12,5%), kategori sedang 3 (37,5%), rendah 3 (37,5%), rendah sekali 0 (0%). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa ketrampilan memukul lob peserta ekstrakurikuler siswa putri kemampuannya adalah sedang.

Sedangkan keseluruhan kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis siswa putra dan putri SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga, dapat diketahui siswa dengan

tingkat memukul lob dengan sangat tinggi sebesar 2 (10%), tinggi sebesar 3 (15%), sedang sebesar 8 (40%), rendah sebesar 6 (30 %), sangat rendah sebesar 1 (5%), Berdasarkan hasil dari keseluruhan kategori tersebut dapat diketahui bahwa keterampilan dasar memukul lob peserta ekstrakurikuler siswa SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga kemampuannya adalah sedang.

Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa tingkat keterampilan memukul lob pada peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga 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. Jadwal latihan ekstrakurikuler bulutangkis di SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga hanya dilaksanakan 2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari kamis dan sabtu pada pukul 14.30-16.00 WIB, dan peralatan yang dipakai, misalnya lapangan, net dan raket juga masih rendah tinggi kondisinya, sehingga ini dapat mengganggu proses latihan yang dapat mengakibatkan prestasi tidak maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data, hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu sebagai berikut: Tingkat kemampuan dasar memukul lob siswa SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga yang mengikuti ekstrakurikuler Bulutangkis pada kategori terbesar adalah kategori sedang. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis data keseluruhan siswa putra dan siswa putri bahwa sangat tinggi sebesar 2 (10%), tinggi sebesar 3 (15%), sedang sebesar 8 (40%), rendah sebesar 6 (30 %), sangat rendah sebesar 1 (5%).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: Sebagai bahan pertimbangan dalam latihan ekstrakurikuler bulutangkis SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga, supaya pada saat latihan siswa diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh, dan pihak sekolah serta guru dapat menjadi masukan sehingga dapat lebih terpacu untuk meningkatkan kualitas latihan dan peningkatan prestasi dalam olahraga bulutangkis.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dilakukan setinggi mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Kondisi kok yang dipukul setelah 20 kali menjadi tidak tinggi maka kok tersebut harus diganti dengan yang baru.
3. Pada saat penelitian pelempar kok dilakukan oleh peneliti
4. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
5. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
6. Pengambilan data hanya dilakukan satu kali sehingga rendah dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya kemungkinan pengambilan data lebih dari satu kali.
7. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes tanpa perlakuan, sehingga belum dapat diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi pukulan lob siswa.
8. Sampel dalam penelitian ini terbatas hanya pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi teknik kemampuan memukul lob saat membina siswa serta mengadakan tes dan pengukuran untuk mengetahui perkembangan ketrampilan anak didiknya.
2. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan fisik di luar jadwal ekstrakurikuler dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung teknik bagi yang rendah.
3. Bagi sekolah perlu menyediakan fasilitas untuk pengajaran pendidikan jasmani
4. Bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti kemampuan dasar lob hendaknya mengadakan penelitian lebih lanjut dengan menggali data penelitian yang lebih bervariasi dan menggunakan variabel lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta PT Grafindo persada
- Barry L Johnson. (1988). *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*. New York, Mac Milan Publising Company
- Depdikbud. (1994). *Petunjuk Teknis Pengajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta PT. Rajasa Rasdakarya
- Hurlock. (1978). *Child Development*, New York McGraw Hall Internasional Book Company
- Icuk Sugiyarto. (1993). *Strategi Mencapai Juara Bulutangkis*. Jakarta: Setyaki Eka Anugrah
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Airlangga
- PBSI (2006), *Buku Pedoman Bulutangkis*, Jakarta : PB PBSI
- Poole (1986: 10), *bukuketrampilan gerak seseorang*. Universitas negeri jakarta
- Puji Hastuti. (2009). *Buku Panduan Cabang Olahraga Bulutangkis Special Olympics*. Jakarta; Spesial Olympics Indonesia
- Rackmat Julianto, (2010). *Tingkat Kemampuan Pukulan lob Dalam Permainan Bulutangkis Ekstrakurikuler Peserta Siswa SD Negeri Setiadi Kebumen Purworejo*. FIK. Universitas Negeri Yogyakarta
- Syahri, Alhusin. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Yogyakarta : FIK UNY
- Saryadi. (2010). *Kemampuan Dasar Memukul Lob Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Nanggulan KulonProgo*. *Skripsi*. Yogyakarta: UNY
- Menurut Sumarno,(2003). *Buku Panduan Bulutangkis*.jakatra: Universitas Terbuka
- Sudjiono (1999). *Buku milik sudjiono*.jakarta: bina aksara
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*. Jakarta : Bina Aksara
- sugiyono. (2004). *Olahraga Pilihan 1*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta : Depdikbud

UNY. (2011) *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri
Yogyakarta

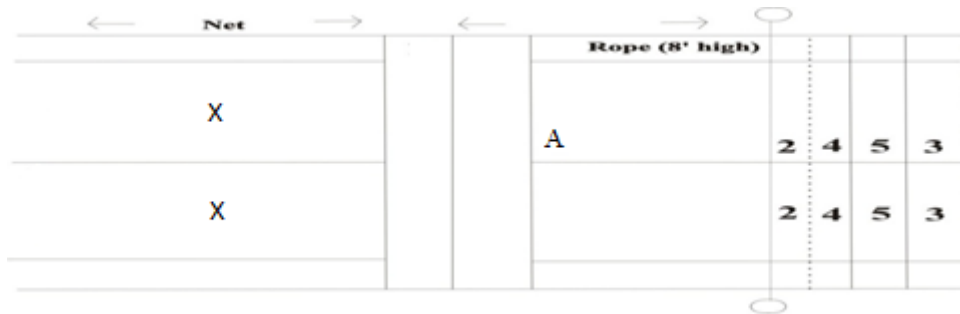
LAMPIRAN

Lampiran 1. **Petunjuk Pelaksanaan Tes**

Tes pukulan lob

1. Alat dan Fasilitas
 - a. 3 slop *suttlecock*
 - b. Meteran
 - c. Peluit
 - d. Kapur tulis
 - e. Lapangan Bulutangkis
 - f. Net Bulutangkis
 - g. Buku dan bolpoin
2. Testor
 - a. 1 orang pengamat
 - b. 1 orang petugas *suttlecock*
 - c. 1 orang pencatat hasil
3. Pelaksanaan Tes
 - a. Peserta berdiri di belakang *line service* dengan kaki kanan di belakang.
 - b. Peserta mendapat kesempatan memukul *shuttlecock* sebanyak 20 kali
 - c. *Shuttlecock* harus melampaui tali setinggi 8 kaki untuk mendapatkan angka 2, 4, 5 dan 3.
 - d. Dimana *shuttlecock* mula-mula jatuh dianggap daerah yang mendapatkan angka.

Lampiran 2.
Gambar Lapangan Tes Kemampuan Lob



Sumber. Buku Barry L Johnson (1988:344)

Lampiran 3.
Diskripsi Penelitian Siswa Putra

| No | Nama | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | Σ |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|
| 1 | Nizam | 0 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 0 | 4 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 5 | 2 | 4 | 0 | 46 |
| 2 | Arip | 3 | 0 | 5 | 5 | 0 | 3 | 4 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 0 | 53 |
| 3 | Anam | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | 0 | 0 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 2 | 23 |
| 4 | Ifal | 0 | 0 | 3 | 0 | 5 | 0 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 0 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 0 | 3 | 55 |
| 5 | Yogi | 4 | 0 | 3 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 5 | 4 | 0 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 54 |
| 6 | Wahab | 5 | 0 | 0 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 0 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 67 |
| 7 | Ahyar | 0 | 0 | 2 | 2 | 3 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 4 | 2 | 0 | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 | 5 | 4 | 42 |
| 8 | Alip | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 0 | 4 | 0 | 5 | 0 | 2 | 2 | 68 |
| 9 | Rojak | 0 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 75 |
| 10 | Rahmat | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 5 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 42 |
| 11 | Wafa | 5 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 41 |
| 12 | Bakir | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 76 |

Lampiran 3.

Statistics

Pukulan_Lob_Putra

| | | |
|----------------|---------|--------|
| N | Valid | 12 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 53.50 |
| Median | | 53.50 |
| Mode | | 42 |
| Std. Deviation | | 15.872 |
| Range | | 53 |
| Minimum | | 23 |
| Maximum | | 76 |
| Sum | | 642 |

Pukulan_Lob_Putra

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 23 | 1 | 8.3 | 8.3 | 8.3 |
| | 41 | 1 | 8.3 | 8.3 | 16.7 |
| | 42 | 2 | 16.7 | 16.7 | 33.3 |
| | 46 | 1 | 8.3 | 8.3 | 41.7 |
| | 53 | 1 | 8.3 | 8.3 | 50.0 |
| | 54 | 1 | 8.3 | 8.3 | 58.3 |
| | 55 | 1 | 8.3 | 8.3 | 66.7 |
| | 67 | 1 | 8.3 | 8.3 | 75.0 |
| | 68 | 1 | 8.3 | 8.3 | 83.3 |
| | 75 | 1 | 8.3 | 8.3 | 91.7 |
| | 76 | 1 | 8.3 | 8.3 | 100.0 |
| Total | | 12 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 4.
Standar Deviasi

Rumus standar deviasi

$$S = \sqrt{\frac{\sum f(X - M)^2}{N - 1}}$$

$$\text{Rata-rata (M)} = \frac{\sum fX}{N} = \frac{642}{12} = 53,5$$

Tabel:

| Skor (X) | Frekuensi (f) | f.x | X-M | (X-M) ² | f.(X - M) ² |
|----------|---------------|------------------|-------|--------------------|------------------------|
| 23 | 1 | 23 | -30,5 | 930,25 | 930,25 |
| 41 | 1 | 41 | -12,5 | 156,25 | 156,25 |
| 42 | 2 | 84 | -11,5 | 132,25 | 264,5 |
| 46 | 1 | 46 | -7,5 | 56,25 | 56,25 |
| 53 | 1 | 53 | -0,5 | 0,25 | 0,25 |
| 54 | 1 | 54 | 0,5 | 0,25 | 0,25 |
| 55 | 1 | 55 | 1,5 | 2,25 | 2,25 |
| 67 | 1 | 67 | 13,5 | 182,25 | 182,25 |
| 68 | 1 | 68 | 14,5 | 210,25 | 210,25 |
| 75 | 1 | 75 | 21,5 | 462,25 | 462,25 |
| 76 | 1 | 76 | 22,5 | 506,25 | 506,25 |
| | N=12 | $\sum f_x = 642$ | | | $\sum f(X-M)^2 = 2771$ |

Lampiran 5.
Pengkatagorian Kemampuan Pukulan Lob

Standar deviasi :

$$s = \sqrt{\frac{\sum f (X - M)^2}{N - 1}}$$

$$= \sqrt{\frac{2771}{12 - 1}}$$

$$= \sqrt{251,9091}$$

$$= 13,87$$

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | $77,3 < X$ | Sangat Tinggi | 0 | 0% |
| 2 | $61,43 < X \leq 77,3$ | Tinggi | 4 | 33,3% |
| 3 | $45,6 < X \leq 61,43$ | Sedang | 4 | 33,3% |
| 4 | $29,7 < X \leq 45,6$ | Rendah | 3 | 25% |
| 5 | $X \leq 29,7$ | Sangat Rendah | 1 | 8,4% |
| Jumlah | | | 12 | 100% |

Lampiran 6.
Diskripsi Penelitian Siswa Putri

| No | Nama | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | Σ |
|----|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | Siti | 5 | 3 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 0 | 0 | 4 | 2 | 0 | 47 |
| 2 | Tia | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 5 | 5 | 0 | 0 | 3 | 0 | 5 | 3 | 5 | 0 | 2 | 3 | 39 |
| 3 | Sasi | 2 | 4 | 5 | 4 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 3 | 2 | 63 |
| 4 | Amel | 0 | 2 | 0 | 0 | 5 | 4 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 0 | 4 | 45 |
| 5 | Vina | 0 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 0 | 2 | 4 | 4 | 48 |
| 6 | Elsa | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 41 |
| 7 | Reni | 0 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 53 |
| 8 | Septi | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 0 | 0 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | 0 | 3 | 57 |

Lampiran 6.

Statistics

Pukulan_Lob_Putri

| | | |
|----------------|---------|-----------------|
| N | Valid | 8 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 49.12 |
| Median | | 47.50 |
| Mode | | 39 ^a |
| Std. Deviation | | 8.114 |
| Range | | 24 |
| Minimum | | 39 |
| Maximum | | 63 |
| Sum | | 393 |

Pukulan_Lob_Putri

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 39 | 1 | 12.5 | 12.5 | 12.5 |
| | 41 | 1 | 12.5 | 12.5 | 25.0 |
| | 45 | 1 | 12.5 | 12.5 | 37.5 |
| | 47 | 1 | 12.5 | 12.5 | 50.0 |
| | 48 | 1 | 12.5 | 12.5 | 62.5 |
| | 53 | 1 | 12.5 | 12.5 | 75.0 |
| | 57 | 1 | 12.5 | 12.5 | 87.5 |
| | 63 | 1 | 12.5 | 12.5 | 100.0 |
| | Total | 8 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 7.
Standar Deviasi

Rumus standar deviasi

$$S = \sqrt{\frac{\sum f(X - M)^2}{N - 1}}$$

$$\text{Rata-rata (M)} = \frac{\sum fX}{N} = \frac{393}{8} = 49,12$$

Tabel:

| Skor (X) | Frekuensi (f) | fX | X-M | (X-M) ² | f(X - M) ² |
|----------|---------------|-----------------|---------|--------------------|-----------------------------|
| 47 | 1 | 47 | -2,125 | 4,515625 | 4,515625 |
| 39 | 1 | 39 | -10,125 | 102,5156 | 102,5156 |
| 63 | 1 | 63 | 13,875 | 192,5156 | 192,5156 |
| 45 | 1 | 45 | -4,125 | 17,01563 | 17,01563 |
| 48 | 1 | 48 | -1,125 | 1,265625 | 1,265625 |
| 41 | 1 | 41 | -8,125 | 66,01563 | 66,01563 |
| 53 | 1 | 53 | 3,875 | 15,01563 | 15,01563 |
| 57 | 1 | 57 | 7,875 | 62,01563 | 62,01563 |
| | N=8 | $\sum fX = 393$ | | | $\sum f(X - M)^2 = 460,875$ |

Lampiran 8.
Pengkatagorian Kemampuan Pukulan Lob

Standar deviasi :

$$s = \sqrt{\frac{\sum f (X - M)^2}{N - 1}}$$

$$= \sqrt{\frac{460,875}{8 - 1}}$$

$$= \sqrt{65,839}$$

$$= 8,114$$

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | 65,4 < X | Sangat Tinggi | 1 | 12,5% |
| 2 | 62,5 < X ≤ 65,4 | Tinggi | 1 | 12,5% |
| 3 | 59,7 < X ≤ 62,4 | Sedang | 3 | 37,5% |
| 4 | 56,8 < X ≤ 59,6 | Rendah | 3 | 37,5% |
| 5 | X ≤ 56,7 | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 8 | 100% |

Lampiran 9.

Pengambilan Data Penilaian Pukulan Lob SD Negeri 2 Karangpucung

| No | Nama | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | Σ |
|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | Nizam | 0 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 0 | 4 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 5 | 2 | 4 | 0 | 46 |
| 2 | Arip | 3 | 0 | 5 | 5 | 0 | 3 | 4 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 0 | 53 |
| 3 | Anam | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | 0 | 0 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 2 | 23 |
| 4 | Ifal | 0 | 0 | 3 | 0 | 5 | 0 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 0 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 0 | 3 | 55 |
| 5 | Yogi | 4 | 0 | 3 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 5 | 4 | 0 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 54 |
| 6 | Wahab | 5 | 0 | 0 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 0 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 67 |
| 7 | Ahyar | 0 | 0 | 2 | 2 | 3 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 4 | 2 | 0 | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 | 5 | 4 | 42 |
| 8 | Siti | 5 | 3 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 0 | 0 | 4 | 2 | 0 | 47 |
| 9 | Tia | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 5 | 5 | 0 | 0 | 3 | 0 | 5 | 3 | 5 | 0 | 2 | 3 | 39 |
| 10 | Sasi | 2 | 4 | 5 | 4 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 3 | 2 | 63 |
| 11 | Amel | 0 | 2 | 0 | 0 | 5 | 4 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 0 | 4 | 45 |
| 12 | Vina | 0 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 0 | 2 | 4 | 4 | 48 |
| 13 | Elsa | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 41 |
| 14 | Reni | 0 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 53 |
| 15 | Septi | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 0 | 0 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | 0 | 3 | 57 |
| 16 | Alip | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 0 | 4 | 0 | 5 | 0 | 2 | 2 | 68 |
| 17 | Rojak | 0 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 75 |
| 18 | Rahmat | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 5 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 42 |
| 19 | Wafa | 5 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 41 |
| 20 | Bakir | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 76 |

Lampiran 9.

Statistics

Pukulan_Lob

| | | |
|----------------|---------|-----------------|
| N | Valid | 20 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 51.75 |
| Median | | 50.50 |
| Mode | | 41 ^a |
| Std. Deviation | | 13.226 |
| Range | | 53 |
| Minimum | | 23 |
| Maximum | | 76 |
| Sum | | 1035 |

Pukulan_Lob

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 23 | 1 | 5.0 | 5.0 | 5.0 |
| | 39 | 1 | 5.0 | 5.0 | 10.0 |
| | 41 | 2 | 10.0 | 10.0 | 20.0 |
| | 42 | 2 | 10.0 | 10.0 | 30.0 |
| | 45 | 1 | 5.0 | 5.0 | 35.0 |
| | 46 | 1 | 5.0 | 5.0 | 40.0 |
| | 47 | 1 | 5.0 | 5.0 | 45.0 |
| | 48 | 1 | 5.0 | 5.0 | 50.0 |
| | 53 | 2 | 10.0 | 10.0 | 60.0 |
| | 54 | 1 | 5.0 | 5.0 | 65.0 |
| | 55 | 1 | 5.0 | 5.0 | 70.0 |
| | 57 | 1 | 5.0 | 5.0 | 75.0 |
| | 63 | 1 | 5.0 | 5.0 | 80.0 |
| | 67 | 1 | 5.0 | 5.0 | 85.0 |
| | 68 | 1 | 5.0 | 5.0 | 90.0 |
| | 75 | 1 | 5.0 | 5.0 | 95.0 |
| | 76 | 1 | 5.0 | 5.0 | 100.0 |
| Total | | 20 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 10.
Standar Deviasi

Rumus standar deviasi

$$S = \sqrt{\frac{\sum f(X - M)^2}{N - 1}}$$

$$\text{Rata-rata (M)} = \frac{\sum fX}{N} = \frac{1035}{20} = 51,75$$

Tabel:

| Skor (X) | Frekuensi (f) | fX | X-M | (X-M) ² | f(X - M) ² |
|----------|---------------|------------------|--------|--------------------|-----------------------------|
| 23 | 1 | 23 | -28,75 | 826,5625 | 826,5625 |
| 39 | 1 | 39 | -12,75 | 162,5625 | 162,5625 |
| 41 | 2 | 82 | -10,75 | 115,5625 | 231,125 |
| 42 | 2 | 84 | -9,75 | 95,0625 | 190,125 |
| 45 | 1 | 45 | -6,75 | 45,5625 | 45,5625 |
| 46 | 1 | 46 | -5,75 | 33,0625 | 33,0625 |
| 47 | 1 | 47 | -4,75 | 22,5625 | 22,5625 |
| 48 | 1 | 48 | -3,75 | 14,0625 | 14,0625 |
| 53 | 2 | 106 | 1,25 | 1,5625 | 3,125 |
| 54 | 1 | 54 | 2,25 | 5,0625 | 5,0625 |
| 55 | 1 | 55 | 3,25 | 10,5625 | 10,5625 |
| 57 | 1 | 57 | 5,25 | 27,5625 | 27,5625 |
| 63 | 1 | 63 | 11,25 | 126,5625 | 126,5625 |
| 67 | 1 | 67 | 15,25 | 232,5625 | 232,5625 |
| 68 | 1 | 68 | 16,25 | 264,0625 | 264,0625 |
| 75 | 1 | 75 | 23,25 | 540,5625 | 540,5625 |
| 76 | 1 | 76 | 24,25 | 588,0625 | 588,0625 |
| | N=20 | $\sum fX = 1035$ | | | $\sum f(X - M)^2 = 3323,75$ |

Lampiran 11.
Pengkatagorian Kemampuan Pukulan Lob
Standar deviasi :

$$s = \sqrt{\frac{\sum f (X - M)^2}{N - 1}}$$

$$= \sqrt{\frac{3323,75}{20 - 1}}$$

$$= \sqrt{174,934}$$

$$= 13,226$$

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|------------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1 | $71,58 < X$ | Sangat Tinggi | 2 | 10% |
| 2 | $58,36 < X \leq 71,58$ | Tinggi | 3 | 15% |
| 3 | $45,14 < X \leq 58,36$ | Sedang | 8 | 40% |
| 4 | $31,91 < X \leq 45,14$ | Rendah | 6 | 30% |
| 5 | $X \leq 31,91$ | Sangat Rendah | 1 | 5% |
| Jumlah | | | 20 | 100% |

Lampiran 12.
Lembar Pengesahan

Lembar Pengesahan

Proposal Penelitian : Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Lob Permainan Bulutangkis
Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler di SD Negeri 2
Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga
Tahun 2015.

Telah diperiksa dan layak untuk diteliti

Nama : Joko Pramono

NIM : 11604224012

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar PENJAS

Yogyakarta 01 April 2015

Mengetahui

Koordinator S1 PGSD PENJAS



Drs. Sriawan, M. Kes

NIP.19580830 198703 1 003

Dosen Pembimbing



Drs. R. Sunardianta, M. Kes

NIP.19581101 198603 1 002

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutiyeem, S. Si

NIP.1970522 199903 2 001

Lampiran 13 Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 338/UN.34.16/PP/2015 23 April 2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth : Ka. UPTD Kec. Kertanegara
Kab. Purbalingga, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Joko Pramono
NIM : 11604224012
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 24 April s.d 09 Mei 2015
Tempat/obyek : SD Negeri 2 Karang Pucung
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Lob Permainan Bulutangkis Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Karang Pucung Kec. Kertanegara Kab. Purbalingga

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



[Signature]
Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N 2 Karang Pucung
2. Kaprodi. PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs

Lampiran 14
Surat Keterangan dari UPT Kecamatan Kertanegara



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
UPT DINAS PENDIDIKAN
KECAMATAN KERTANEGARA
Jalan Raya Kasih Kec.Kertanegara 53358

SURAT REKOMENDASI
Nomor :425.2 / 099 / 2015

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yohanes Hariyanto.S.Pd.M.Pd
NIP : 19631111 1983041 003
Jabatan : Kepala UPT Dinas Pendidikan
Unit kerja : UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Kertanegara

Dasar Surat dari UNY Nomor : 338/UN.34.6/PP/2015
Tanggal 23 April 2015

Kepala UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Kertanegara memberikan Rekomendasi keapad :

Nama : Joko Pramono
NIM : 11604224012
Jabatan : Mahasiswa
Progam Study : S1 PGSD Penjas

Untuk melaksanakan Penelitian dengan ketentuan :

Waktu / Tanggal : 24 April SD 9 Mei 2015
Tempat : SD Negeri 2 Karangpucung Kecamatan Kertanegara

Demikian rekomendasi ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kepala UPT Dinas Pendidikan
Kecamatan Kertanegara

YOHANES HARIYANTO,S.Pd.M.Pd
NIP.196311111983041003

Lampiran 15.
Surat Keterangan dari Kepala Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN KERTANEGARA
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 KARANGPUCUNG
Alamat : Wotan, Karangpucung, Kecamatan Kertanegara
PURBALINGGA 53358

SURAT KETERANGAN
No : 423.6/99/SD/VI/2015

Kepala SD Negeri 2 Karangpucung UPT Dinas Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga menerangkan bahwa :

Nama : Joko Pramono

NIM : 11604224012

Jurusan : POR

Prodi : PGSD Penjas

Telah melaksanakan penelitian :

Waktu : 24 April – 30 Mei 2015

Tempat : SD Negeri 2 Karangpucung, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga .

Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Lob Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Kelas Atas Peserta Ekstrakurikuler SD Negeri 2 Karangpucung Kertanegara Purbalingga Tahun 2015

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya



Karangpucung, 29 Juni 2015
Kepala SD N 2 Karangpucung

Imam Handoko, S. Pd. SD.
NIP. 19680605 199103 1 013

Lampiran 16.
Dokumentasi Penelitian
Tes pukulan lob putra



Tes pukulan lob putri

