

**TINGKAT KEMAMPUAN PUKULAN LOB BULUTANGKIS PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SD BUDI MULIA DUA
PANJEN YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Ryan Bayu Aji
13604221030

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEMAMPUAN PUKULAN LOB BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SD BUDI MULIA DUA PANJEN YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Ryan Bayu Aji
13604221030

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Subagyo, M.Pd.
NIP. 19561107 198203 1 002

Yogyakarta, 29 Juni 2018

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Amat Komari, M.Si
NIP. 19620422 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ryan Bayu Aji

NIM : 13604221030

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Judul TAS : Tingkat Kemampuan Pukulan *Lob* Bulutangkis
Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi
Mulia Dua Panjen Yogyakarta

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 7 Juni 2018
Yang Menyatakan,



Ryan Bayu Aji
13604221030

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEMAMPUAN PUKULAN LOB BULUTANGKIS PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SD BUDI MULIA DUA PANJEN YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Ryan Bayu Aji
13604221030

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 16 Juli 2018



MOTTO

1. “Seandainya kamu melakukan kesalahan dosa sehingga dosa itu sampai menjulang ke langit kemudian kamu bertaubat, maka Allah akan mengampuni dosa-dosamu.” (HR.Ibnu Majah)
2. “keterlambatan bukanlah sebuah dosa, asal kita bisa segera bangun dan berjalan secepat mungkin mengejar keterlambatan itu. Karena kesuksesan seseorang telah ditakdirkan” (Ryan)
3. Bulutangkis dimainkan, Pertama menghargai lawan, Kedua kemenangan untuk kawan (Amat Komari)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Endi Rosana dan Ibu Resdi Erlina yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku. “maaf yang masih selalu mengecewakanmu.
2. Untuk kakakku, Megawati Rosana Putri dan suami Listiyo, yang selalu menyemangati saya dalam mengerjakan skripsi.

**TINGKAT KEMAMPUAN PUKULAN LOB BULUTANGKIS PESERTA
EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SD BUDI MULIA DUA
PANJEN YOGYAKARTA**

Oleh:

Ryan Bayu Aji
13604221030

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan memukul lob peserta kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta yang berjumlah 20 siswa, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan pukulan lob yaitu tes kemampuan memukul *lob French*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10,00% (2 siswa), “kurang” sebesar 15,00% (3 siswa), “sedang” sebesar 50,00% (10 siswa), “baik” sebesar 25,00% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa).

Kata kunci: tingkat kemampuan, pukulan *lob*, bulutangkis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kemampuan Pukulan Lob Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta“ dapat disusun sesuai dengan harapan.

Disadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, penulis tidak akan mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini diucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Amat Komari, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., dan Dr. Subagyo, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Kepala Sekolah di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para guru dan staf di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Juni 2018
Penulis,

Ryan Bayu Aji
13604221030

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMPAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Keterampilan.....	8
2. Hakikat Bulutangkis	11
3. Hakikat Pukulan <i>Lob</i> Bulutangkis	22
4. Faktor-faktor Pendukung Prestasi	34
5. Hakikat Ekstrakurikuler.....	39
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	41
B. Penelitian yang Relevan	49
C. Kerangka Berpikir	51
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53
C. Populasi dan Sampel Penelitian	53
D. Definisi Operasional Variabel.....	54
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	54
F. Teknik Analisis Data	56
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	57

1. Kemampuan Pukulan Lob Siswa Putra.....	59
2. Kemampuan Pukulan Lob Siswa Putri	61
B. Pembahasan	63
C. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	68
B. Implikasi Hasil Penelitian	68
C. Saran-saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bulutangkis.....	14
Gambar 2. Net Bulutangkis.....	15
Gambar 3. <i>Shuttlecock</i>	16
Gambar 4. Raket	17
Gambar 5. Sepatu dan Pakaian Bulutangkis	18
Gambar 6. <i>Lob</i> Serang	25
Gambar 7. <i>Lob</i> Penangkis	26
Gambar 8. <i>Overhead Lob</i>	29
Gambar 9. <i>Backhand Overhead Lob</i>	32
Gambar 10. Tes Kemampuan <i>Lob</i>	55
Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Memukul Lob Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta	59
Gambar 12. Diagram Batang Kemampuan Memukul <i>Lob</i> Siswa Putra ...	60
Gambar 13. Diagram Batang Kemampuan Memukul <i>Lob</i> Siswa Putri....	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kesalahan-kesalahan, Sebab-Sebab Kesalahan, dan Cara Memperbaiki Pukulan <i>Lob</i>	34
Tabel 2. Norma Penilaian	56
Tabel 3. Data Kemampuan Memukul <i>Lob</i> Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta	57
Tabel 4. Deskriptif Statistik Kemampuan Memukul <i>Lob</i> Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta.....	58
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Memukul <i>Lob</i> Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta.....	58
Tabel 6. Deskriptif Statistik Kemampuan Memukul <i>Lob</i> Siswa Putra	60
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Memukul <i>Lob</i> Siswa Putra ...	60
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kemampuan Memukul <i>Lob</i> Siswa Putri	61
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Memukul <i>Lob</i> Siswa Putri....	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	74
Lampiran 2. Surat Izin dari Kesbangpol	75
Lampiran 3. Surat Keterangan dari SD Budi Mulian Dua Panjen	76
Lampiran 4. Daftar Hadir Siswa	77
Lampiran 5. Data Penelitian.....	78
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	79
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan suatu tempat lembaga pendidikan formal yang dibuat untuk anak, untuk bisa berkembang melalui ajaran-ajaran yang sudah ditentukan dari sekolah itu sendiri, salah satunya adalah pendidikan olahraga yang mana dalam lingkungan tersebut terjadi interaksi antar guru dengan siswanya. Dalam perkembangan ini perilaku guru sangat berpengaruh bagi perkembangan siswanya, Olahraga di sekolah, atau olahraga pendidikan adalah pendidikan yang bertujuan memberikan bantuan kepada anak-anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya kearah kedewasaan mereka. Guru juga dapat memahami kekurangan dan kelebihan yang dimiliki peserta didik tersebut. Pekerjaan mengajar merupakan pekerjaan yang kompleks dan sifatnya dimensional. Guru setidaknya bisa menguasai berbagai teknik kegiatan yang terpenting dalam pengajaran (Majid, 2006: 92). Ciri-ciri sekolah yang mempunyai karakter tersendiri dengan cara proses belajar mengajar yang berbeda dan dimodifikasi sesuai dengan perkembangan zaman sekarang.

Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan tetapi tidak hanya berfungsi sebagai tempat mentransfer ilmu pengetahuan, melainkan juga harus bisa menggali kemampuan dan potensi siswa-siswinya dalam mengembangkan kreativitas kegiatan ekstrakurikuler. Dengan demikian kegiatan ekstrakurikuler ini harus ada disekolah karena kegiatan ini sangat menunjang prestasi siswa di non

akademik. Saputra (1998: 5-6) menyatakan bahwa sekolah harus mempunyai tiga kegiatan program pendidikan, antara lain:

1. Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan didalam sekolah yang pengelolaan waktunya telah ditentukan dalam program.
2. Kegiatan kokulikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler.
3. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di sekolah tetapi pelaksanannya di luar jam sekolah biasa dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, antara lain mengenai hubungan antara mata pelajaran, penyaluran minat dan bakat, serta pembinaan manusia seutuhnya.

Setiap cabang olahara seperti halnya sepak bola, bola basket, bola voli, dan cabang olahraga lainnya memerlukan keterampilan, kesenangan, keberanian, dan juga percaya diri, tak jauh halnya dengan olahraga bulutangkis agar mencapai hasil yang optimal juga membutuhkan keterampilan kesenangan, keberanian, dan percaya diri dalam melakukannya, karena bila didasari dengan rasa senang maka segala sesuatu akan dilakukannya dengan rasa percaya diri dan hasil yang memuaskan.

Pengembangan potensi peserta didik harus dilakukan mulai dari usia dini agar dapat berkembangan dengan sangat optimal. SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta juga merancang kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis mulai dari tahap dasar, latihan fisik, teknik, strategi hingga dengan latihan mental, dan yang paling terpenting peserta didik harus bisa menguasai latihan mental karena mental memegang pengaruh penting dalam setiap fisik, teknik hingga strategi. Salah satu ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati yaitu bulutangkis.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga kebanggaan bangsa Indonesia, karena cabang olahraga inilah yang mampu meraih medali emas Olimpiade, sehingga prestasi ini harus dipertahankan dan ditingkatkan dimasa mendatang. Permainan bulutangkis, terdapat teknik dasar pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Alhusin (2007: 35), menjelaskan bahwa seorang pemain bulutangkis harus mampu menguasai teknik pukulan atas (*overhead stroke*) maupun pukulan bawah (*underhand stroke*). Banyak lagi jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain servis, *lob, dropshot, smash, netting, underhand*, dan *drive*.

Salah satu teknik dalam permainan bulutangkis adalah pukulan *lob*. Agar bisa melakukan *lob* dengan akurasi yang baik tentu saja tidak lepas dari pembinaan dan latihan yang kontinyu dan terorganisir dengan baik. Pukulan *lob* atau pukulan panjang merupakan satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis setelah servis. Kemampuan ini diperuntukkan menyerang ke belakang lapangan lawan. Kelemahan dalam latihan bulutangkis adalah siswa biasanya mengalami kesulitan melakukan pukulan *lob* sampai jauh ke belakang dan pukulan masih terlalu lemah atau tanggung sehingga memudahkan lawan untuk mengembalikan serta menyerang.

Sebaliknya pemain yang terlatih atau siswa akan memiliki kekuatan dan *timing* yang stabil dalam melakukan pukulan *lob*. Pukulan *lob* biasanya dilakukan dengan cara *shuttlecock* dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan kemudian lecutkan pergelangan tangan ke depan. Pukulan *lob* dapat dilakukan dari bawah (*under head lob*)

maupun dari atas kepala (*over head lob*). Pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting bagi pola pertahanan (*defensive*) maupun pola penyerangan (*offensive*). Oleh karena itu pembinaan perlu diberikan sejak awal.

Pada saat observasi awal yaitu pada tanggal 5 Januari 2018, di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta ditemukan beberapa permasalahan, salah satunya jenis latihan yang masih kurang variatif, sehingga menimbulkan kebosanan bagi siswa. Latihan yang dilakukan hanya bersifat *drill*, yaitu siswa melakukan pukulan yang dilakukan berulang-ulang tanpa adanya permainan yang dapat membuat siswa merasa senang dalam mengikuti latihan. Program latihan yang diberikan oleh pelatih yaitu lebih banyak latihan *drill* pukulan kemudian dilanjutkan *game*. *Drill* merupakan salah satu bentuk latihan dalam bulutangkis yang syarat akan kebosanan, hal tersebut dikarenakan dalam latihan *drill* tidak terdapat variasi gerak dan cenderung monoton.

Latihan ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dilaksanakan dua kali dalam seminggu, yakni setiap hari Senin dan Jumat mulai pukul 14.30-16.00 WIB. Latihan dipimpin oleh pelatih yaitu guru Penjasorkes di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta yang bernama Bapak Hasyim, S.Pd. Prestasi yang pernah diraih siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen yaitu juara 1 POPDA tahun 2017, namun tahun 2018 prestasi cukup menurun. Pada tahun 2018 siswa hanya masuk babak penyisihan saat mengikuti ajang POPDA kabupaten Sleman. Sarana dan prasarana yang digunakan juga cukup memadai, misalnya lapangan yang digunakan masih cukup bagus dan merupakan lapangan *indoor*. Namun pada saat latihan kadang

terkendala dengan *shuttlecock*, karena biasanya yang dipakai sudah tidak bagus dan tidak layak untuk digunakan.

Siswa, khususnya dalam melakukan teknik *lob* masih salah, misalnya perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih ada pemain pada saat melakukan *lob*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan ke luar lapangan. Seharusnya pukulan *lob* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *lob* juga perlu penambahan variasi, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*. Pada saat bermain, sebagian besar hasil *lob* yang dilakukan oleh pemain terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan latihan *lob*, terutama ketika menggunakan metode *drill* membuat raut muka siswa terlihat sedih dan kecewa sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal.

Atas dasar uraian dari latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah tentang kemampuan *lob* dalam permainan bulutangkis. Sehingga dalam penelitian ini mengambil judul “Kemampuan Memukul *Lob* Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat di identifikasi beberapa masalah di antaranya:

1. Latihan yang dilakukan hanya bersifat *drill*, sehingga siswa merasa bosan mengikuti latihan ekstrakurikuler.
2. Sarana dan prasarana yang digunakan cukup memadai, namun pada saat latihan kadang terkendala dengan *shuttlecock*, karena biasanya yang dipakai sudah tidak bagus dan tidak layak untuk digunakan.
3. Kemampuan pukulan *lob* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta masih perlu ditingkatkan.
4. Pukulan *lob* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta masih melenceng sehingga membuatnya keluar dari garis lapangan.
5. Belum diketahui kemampuan memukul *lob* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Penelitian membatasi masalah yang akan diteliti guna menghindari adanya penafsiran yang berbeda agar peneliti bisa lebih jelas membahas masalah kemampuan memukul *lob* peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Seberapa baik tingkat kemampuan memukul *lob* peserta kegiatan Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan memukul lob peserta kegiatan Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian di atas yang telah dijelaskan, diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan referensi tentang tingkat kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta. Hal ini selanjutnya bisa digunakan oleh sekolah untuk mengevaluasi proses penyelenggaraan program ekstrakurikuler yang ada disekolah.

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru, memberdayakan guru dalam peningkatan dan penguasaan memukul lob dalam permainan bulutangkis.
- b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberdayakan kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis.
- c. Bagi sekolah, memberdayakan sekolah dalam meningkatkan inovasi dan pengalaman dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.
- d. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan memberikan pemikiran dan informasi atau bahan acuan yang dapat dijadikan pengetahuan dan pertimbangan mengenai ekstrakurikuler bulutangkis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Keterampilan

a. Pengertian Keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan menyelesaikan tugas, bisa juga kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Menurut Sukadiyanto (2005: 279), keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Menurut Ma'mun & Saputra (2000: 57-58), keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Penggolongan keterampilan dapat dilakukan dengan cara mempertimbangkan (1) stabilitas lingkungan, (2) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (3) ketepatan gerakan yang dimaksud. Keterampilan menurut Singer yang dikutip oleh Roji (2004: 17) adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri.

Menurut Muhajir (2004: 13-14), keterampilan olahraga dapat dipahami dari dua dimensi pokok yaitu: pertama, keterampilan sebagai tugas gerak sehingga terampil dapat diartikan sebagai respon terhadap stimulus yang dapat dijabarkan secara kuantitatif dan kualitatif. Kedua adalah tipe respon yang terjadi terhadap rangsang. Sedangkan menurut Bahagia (2000: 35), keterampilan gerak dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yaitu: keterampilan tertutup (*clossed*

skills), keterampilan tertutup yang digunakan pada lingkungan yang berbeda-beda, keterampilan tertutup terbuka (*open skills*).

Menurut pendapat di atas mengenai pengertian keterampilan, maka dapat disimpulkan keterampilan ialah suatu derajat keberhasilan seseorang dalam melaksanakan tugas dengan efisien dan efektif untuk mencapai suatu tujuan tertentu atau tujuan yang diinginkan untuk menghasilkan hasil yang optimal dan sesuai apa yang diharapkan.

b. Faktor-Faktor yang Menentukan Keterampilan

Menurut Ma'mun & Saputra (2000: 69-74), pencapaian keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dibedakan menjadi tiga hal yaitu:

1) Faktor proses belajar (*learning process*)

Proses belajar bermanfaat untuk mengubah pengetahuan dan perilaku siswa. Dalam pembelajaran gerak, proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan teori belajar. Teori-teori belajar tersebut mengarah pada pemahaman metode pembelajaran yang efektif untuk pencapaian keterampilan.

2) Faktor pribadi (*personal factor*)

Setiap siswa mempunyai pribadi yang berbeda, baik secara fisik, mental, maupun keterampilan. Keterampilan dapat dipahami dan dilakukan dalam waktu yang lama maupun secara singkat. Hal ini membuktikan bahwa bakat siswa berbeda-beda. Semakin baik bakat dalam keterampilan tertentu, semakin mudah siswa menguasai suatu keterampilan.

3) Faktor Situasional (*situational factor*)

Faktor situasional dapat mempengaruhi kondisi pembelajaran yang tertuju pada keadaan lingkungan. Hal itu dipengaruhi oleh tugas belajar siswa dan peralatan yang digunakan atau media pembelajaran. Siswa akan mudah menguasai keterampilan jika tugas belajar dan media pembelajaran sesuai dengan usia siswa.

c. Jenis-jenis Keterampilan

Keterampilan bisa dibedakan antara keterampilan terbuka dan tertutup. Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan (*environment*) pada saat keterampilan yang bersangkutan dilakukan. Menurut Schmidt & Lee (2008: 76) keterampilan terbuka (*open skill*) adalah keterampilan yang ketika dilakukan lingkungan yang berkaitan dengannya bervariasi dan tidak dapat diduga. Ini hampir sama seperti yang dikemukakan oleh Magil (2011: 79) yang menyebutkan bahwa keterampilan terbuka adalah keterampilan-keterampilan yang melibatkan lingkungan yang selalu berubah dan tidak bisa diperkirakan. Sebagai contoh dari keterampilan ini misalnya pukulan-pukulan pada *stroke* tenis atau pukulan pada *softball* yang kedatangan bolanya dari lawan sering tidak bisa diduga sebelumnya, baik dalam hal kecepatannya maupun dalam hal arahnya. Dalam hal ini Schmidt & Lee (2008: 76) mengatakan bahwa, “.....pelaku harus bertindak atas rangsangan yang datang”. Dengan demikian, pelaku tidak bisa menunggu atau berdiri di satu titik saja atau memukul bola dengan jenis pukulan tertentu saja, tetapi lebih ditentukan oleh arah dan kecepatan dari bola yang datang. Untuk bisa berhasil dengan baik, maka pemain harus bergerak dan bertindak sesuai dengan lokasi ruang dari bola serta tuntutan kecepatannya. Keterampilan terbuka ini dibatasi sebagai

keterampilan yang pelaksanaannya lebih ditentukan oleh lingkungan yang tidak tetap dan tidak bisa diduga. Keterampilan Tertutup (*closed skill*) menunjukkan keterampilan yang sebaliknya. Schmidt dan Magil sama-sama mendefinisikan keterampilan tertutup ini sebagai keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga. Contohnya seperti keterampilan-keterampilan yang menjadi ciri olahraga *bowling*, golf, panahan, senam, atau renang.

Semua keterampilan dalam olahraga di atas merupakan keterampilan yang ditentukan oleh pemain atau pelaku, tanpa harus dibatasi oleh lingkungan sekitar. Olahraga panahan misalnya. Si pemanah hanya melepaskan anak panahnya dari busur pada saat yang dirasa tepat. *Pegolf* hanya memukul bola kapan saja diinginkan. Oleh karena itu kedua keterampilan ini sering juga dipertukarkan dengan mudah dengan istilah *self-paced skill (closed skill)* dan *external-paced skill (open skill)*. Dalam hal ini Schmidt & Lee mengatakan bahwa kedua keterampilan di atas bukanlah merupakan suatu dikotomi, melainkan lebih merupakan sebuah kontinum, yaitu adanya keterhubungan yang semakin berubah dari ujung satu ke ujung yang lain, namun tidak terpisahkan.

2. Hakikat Bulutangkis

a. Pengertian Bulutangkis

Bulutangkis termasuk salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, baik pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi dan prestasi. Dalam memainkan bulutangkis menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari pukulan relatif lambat hingga yang

sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan (Grice, 2007: 1). Alhusin (2007: iii), menyatakan bahwa “olahraga *badminton* atau bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia”. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang permainan.

Permainan ini menggunakan teknik pukulan yang bervariasi selama pertandingan. Siswantoyo (2014: 33) menjelaskan bahwa bulutangkis termasuk salah satu olahraga yang populer di dunia. Bulutangkis dapat menembus di kalangan masyarakat yang mempunyai batasan etnis, agama, dan budaya. Oleh karena itu bulutangkis cukup dapat memberikan peran dalam kehidupan masyarakat luas secara nyata. Bulutangkis adalah permainan yang dimainkan satu lawan satu (*single*) dan dua lawan dua (*double*) dengan peraturan yang sudah ditentukan dimana cara memainkannya adalah dengan memukul kok melewati atas net menggunakan raket.

Hal di atas sesuai dengan pendapat Rana (2012: 166)

“An increased performance level can only be achieved by working and training of all major components i.e. technique, coordination, tactics, physical fitness, physiological qualities and psychological qualities. Badminton is one of the most popular team based sports played and watched throughout the world. It is played by both males and females of all ages”.

Artinya bulutangkis termasuk olahraga yang bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan dari berbagai macam usia dengan pukulan yang bervariasi baik cepat maupun lambat, olahraga ini membutuhkan kemampuan teknik, koordinasi, taktik kebugaran fisik dan kualitas psikologis yang baik serta pengalaman bermain.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bulutangkis merupakan suatu cabang olahraga yang termasuk ke dalam permainan yang tergolong dalam suatu cabang olahraga yang menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan, permainan ini berlaku untuk pria maupun wanita dengan bentuk tunggal (*single*), juga dengan ganda (*double*), dan dengan campuran (*mixed double*).

b. Perlengkapan Permainan Bulutangkis

Permainan bulutangkis membutuhkan fasilitas-fasilitas yang harus dipersiapkan, adapun peralatan yang digunakan di dalam permainan *badminton* (bulutangkis) adalah:

1) Lapangan

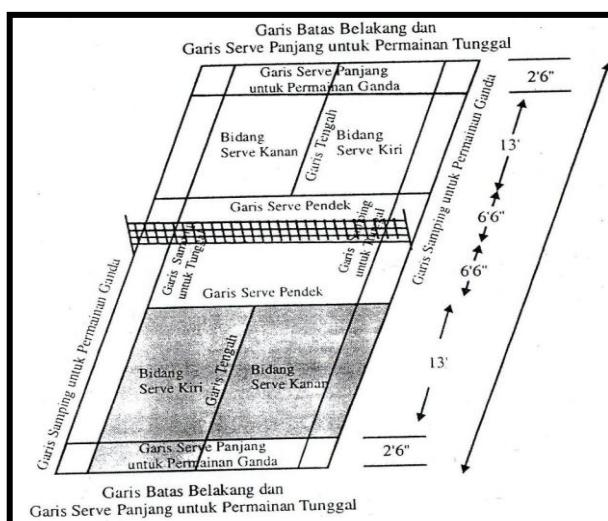
Lapangan bulutangkis dapat dibuat diberbagai tempat, bisa diatas tanah, atau untuk saat ini kebanyakan diatas lantai semen atau ubin. Pembuatan lapangan bulutangkis biasanya sekaligus didesain dengan gedung olahraganya. Alhusin (2007: 15-17) menyatakan bahwa lapangan bulutangkis dapat dibuat di berbagai tempat, bisa di atas tanah, atau saat ini kebanyakan di atas lantai semen atau ubin. Pembuatan lapangan bulutangkis biasanya sekaligus didesain dengan gedung olahraganya. Garis-garis batas pada lapangan dibuat dengan warna putih dan warna lainnya. Lebar garis batas lapangan adalah 40 mm (1,5 inci). Lapangan bulutangkis berukuran 610 x 1340 cm, yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing dua sisi berlawanan. Ada garis tunggal, ada garis ganda, juga ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima servis. Dalam pertandingan

bulutangkis mempertandingkan beberapa nomor pertandingan yaitu, tunggal (*single*), ganda (*double*), dan ganda campuran (*mixed double*).

Pada prinsipnya, permainan bulutangkis dapat dilakukan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Meskipun demikian, semua turnamen resmi saat ini praktis dilakukan di dalam ruangan. Hal ini dikarenakan di dalam ruangan laju *shuttlecock* relatif tidak terpengaruh oleh angin. Ruangan untuk permainan bulutangkis, idealnya mempunyai langit-langit minimal setinggi 7.62 meter (25 kaki). Namun, dewasa ini hampir semua lapangan bulutangkis bertaraf internasional mempunyai langit-langit berketinggian di atas 9.14 meter (30 kaki). Penerangan di dalam ruangan, harus diusahakan tidak menyilaukan pemain.

Semua garis batas lapangan bulutangkis, dibuat dengan ketebalan/ lebar 3.8 cm ($1\frac{1}{2}$ inci). Jaring yang melintang di tengah lapangan yang membatasi kedua sisi lapangan, terbuat dari bahan katun atau nilon. Tinggi jarring yaitu 155 cm (5 kaki 1 inci) di tiang dan 152 cm (5 kaki) ditengah lapangan (Poole, 2008: 14).

Lapangan bulutangkis dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Lapangan Bulutangkis
(Sumber: Poole, 2008: 15)

2) Tiang jaring

Tinggi kedua tiang adalah 155 cm (5 kaki 1 inci) dari lantai. Kedua tiang harus kuat, agar jaring tetap tegang dan lurus seperti disyaratkan dalam peraturan dan harus ditempatkan pada garis batas samping lapangan.

3) Jaring (Net)

Jaring harus dibuat dari tali halus yang disamak dan dijala dengan jarak 1,6 cm (5/8 inci) sampai dengan 2,0 cm (3/4 inci). Jaring harus terentang dengan tegang dan kuat di antara tiang-tiang dan harus memiliki lebar 76 cm (2 kaki 6 inci). Ujung atas jaring, harus berada 152 cm (5 kaki 1) dari lantai pada pertengahan lapangan dan 155cm (kaki 1 inci) pada tiang-tiangnya. Jaring harus mempunyai tepi dari pita putih selebar 3,8 cm (7,6cm dilipat dua), serta bagian tengah pita tersebut di dukung oleh kawat atau tali, yang ditarik dan ditegangkan dari ujung-ujung tiang. Gambar net dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Net Bulutangkis

4) Kok (*Shuttlecock*)

Alhusin, (2007: 12) menyatakan bahwa kok adalah istilah lazim digunakan di Indonesia untuk menyebut *shuttlecock* (untuk selanjutnya, agar tidak membingungkan, menyebutnya *shuttlecock*). *Shuttlecock* yang biasanya terbuat dari bulu angsa buatan pabrik umumnya sudah memiliki standar yang ditentukan IBF. Berat *shuttlecock* sekitar 5,67 gram. Bulu angsa atau bulu ayam yang menancap pada gabus yang dibungkus kulit berwarna putih berjumlah antara 14-16 buah, dan diikat dua tali agar tidak mudah lepas. Jenis inilah yang selalu dipakai untuk kejuaraan resmi. Secara umum, panjang sebuah *shuttlecock* sekitar 8,8 cm, diukur dari ujung kepala *shuttlecock* (dop) hingga ujung daun bulu. Panjang batang hingga daun *shuttlecock* adalah 6.5 cm, sedangkan panjang dop adalah 2.3 cm. Gambar *shuttlecock* dapat dilihat pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. *Shuttlecock*

5) Raket

Raket ini memiliki jaringan yang dibuat senar (*string*), berupa tali plastik sintetis. Senar yang baik adalah senar yang bisa dipasang sekencang-kencangnya

tetapi tidak mudah putus, agar raket dapat memantulkan *cock* yang dipukul dengan kencang. Raket bulutangkis dapat dilihat pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Raket

6) Sepatu dan Pakaian

Setiap pemain bulutangkis memiliki perlengkapan utama dan tambahan ketika tampil di sebuah permainan atau pertandingan. Baju, celana, sepatu tergolong asesoris utama, sedangkan ikat tangan, ikat kepala, pengaman lutut biasa disebut tambahan. Sepatu bulutangkis haruslah ringan, namun menggigit bila dipakai di lapangan agar pemain dapat bergerak, baik maju maupun mundur tanpa terpeleset. Pada umumnya, sepatu bulutangkis berwarna putih dengan garis-garis yang bervariasi warnanya. Celana pendek atau kaos bulutangkis sebenarnya bebas, tetapi pada tingkat internasional banyak dipakai jenis kaos yang sejuk dan mampu menyerap keringat dengan cepat (Alhusin, 2007: 15). Gambar sepatu dan pakaian dapat dilihat digambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Sepatu dan Pakaian Bulutangkis

c. Teknik Dasar Bulutangkis

Pemain bulutangkis yang baik, maka seorang atlet harus menguasai teknik dasar bulutangkis dengan benar. Teknik dasar yang dimaksud bukan hanya pada penguasaan teknik memukul, tetapi juga melibatkan teknik-teknik yang berkaitan dengan permainan bulutangkis. Teknik dasar harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis antara lain: sikap berdiri (*stance*), teknik memegang raket, teknik memukul bola, dan teknik langkah kaki (*footwork*).

Yukez (2009) menyatakan bahwa secara umum ada enam belas teknik dasar dari bulutangkis, yaitu meliputi: (1) Cara memegang raket (*grip*), (2) *footwork*, (3) sikap dan posisi, (4) *hitting position*, (5) *service* (servis), (6) pengembalian *service*, (7) *underhand* (pukulan dari bawah), (8) *overhead clear/lob*, (9) *round the head clear/lob/drop/smash*, (10) *smash*, (11) *dropshot*

(pukulan potong), (12) *netting*, (13) *return smash*, (14) *backhand overhead*, (15) *drive*, dan (16) variasi *stroke/taktik* permainan.

Tohar (1992: 149) menyatakan bahwa teknik-teknik pukulan pokok yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis antara lain pukulan *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, dan *drive*.

a) *Servis*

Servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan (Purnama, 2010: 16). Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan servis dengan baik. Namun, banyak pelatih, juga pemain tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dan menguasai teknik dasar ini. Dalam permainan bulutangkis, ada tiga jenis servis, yaitu servis pendek, servis tinggi, dan *flick* atau servis setengah tinggi. Namun, biasanya servis digabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu servis *forehand* dan *backhand*.

b) *Clear/Lob*

Pukulan *Clear* adalah pukulan dari posisi belakang lapangan menuju posisi belakang lapangan lawan dengan *shuttlecock* masih berada di atas kepala lawan meskipun lawan sudah berdiri di posisi belakang lapangan, *shuttlecock* akan jatuh di posisi belakang lapangan lawan tidak jauh dari garis paling belakang. Posisi tubuh sangat menentukan untuk dapat melakukan pukulan *lob* yang baik, sehingga kaidah-kaidah teknik pukulan ini harus dilaksanakan saat latihan (Purnama, 2010: 20). Bagi pemula pukulan ini hampir tidak berhasil dilakukan, kebanyakan

pemula hanya mampu memukul dari belakang lapangan sampai posisi tengah lapangan lawan saja. Biasanya masyarakat Indonesia menyebut pukulan ini dengan istilah *lob* yang artinya memukul tinggi-tinggi.

c) *Smash*

Smash adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya (Subardjah, 2000: 47). Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakteristik pukulan ini adalah keras, laju jalannya kok cepat menuju lantai lapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. Purnama (2010: 21), menyatakan bahwa latihan untuk meningkatkan kerasnya *smash* dilakukan dengan latihan berbeban atau dengan raket *squash*.

d) *Drive*

Drive merupakan jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar (Purnama, 2010: 23). Pukulan ini menekankan pada pencapaian bola dengan menyeret kaki pada posisi memukul. Pukulan ini biasanya digunakan untuk menyerang atau mengembalikan bola dengan cepat secara lurus maupun menyilang ke daerah lawan, baik dengan *forehand* maupun *backhand*. *Drive* adalah pukulan cepat dan mendatar yang akan membawa *shuttlecock* jatuh di antara dua garis ganda bagian belakang.

e) *Dropshot*

Dropshot merupakan pukulan yang dilakukan seperti smash. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan kok. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. *Dropshot* mengandalkan kemampuan *feeling* dalam memukul bola sehingga arah dan ketajaman bola tipis di atas net serta jatuh dekat net (Purnama, 2010: 22). Tohar (1992: 83) menyatakan bahwa pukulan *dropshot* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah pihak lawan dengan menjatuhkan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Pukulan *dropshot* dalam permainan bulutangkis sering disebut juga pukulan *netting*. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan *shuttlecock* pada saat mencapai titik tertinggi sehingga pemukulannya secara dipotong atau diiris.

f) *Netting*

Netting adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dengan tujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan (Purnama, 2010: 24). Pukulan *netting* yang baik yaitu apabila bolanya dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net. Karakteristik teknik dasar ini adalah kok senantiasa jatuh bergulir sedekat mungkin dengan jaring/net di daerah lapangan lawan. Koordinasi gerak kaki, lengan, keseimbangan tubuh, posisi raket dan *shuttlecock* saat perkenaan, serta daya konsentrasi adalah faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pukulan ini.

3. Hakikat Pukulan *Lob* Bulutangkis

a. Pengertian Pukulan *Lob*

Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang memiliki berbagai macam pukulan. Pukulan *lob* adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah ke belakang garis lapangan. Pukulan *lob* yaitu berdiri dengan rilek, tempatkan posisi badan sedemikian rupa di belakang *shuttlecock*, salah satu kaki di depan, berat badan di belakang. *Shuttlecock* dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan. Lecutkan pergelangan tangan ke depan. Setelah raket menyentuh *shuttlecock* lanjutkan gerakan memukul sehingga raket berada di samping badan (Subardjah, 2000: 46-47).

Hastuti (2009: 21) menyatakan bahwa 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 di bawah harus cepat mengambil langkah untuk memukul kok. *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 sedemikianrupa di belakang kok, salah satu kaki di depan, berat badan di belakang. Setelah raket menyentuh *shuttlecock* lanjutkan.

Hal senada 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*.

Pukulan *lob* adalah pukulan yang dipukul dari atas kepala, posisinya memukul biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan ke atas pada bagian belakang lapangan lawan (Alhusin, 2007: 41). Gerakan *lob* mempunyai banyak kesamaan dengan teknik *smash* dan *dropshot*. Pukulan *lob* adalah pukulan dalam permainan bulutangkis yang bertujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan lawan.

b. Macam-Macam Pukulan *Lob*

Pukulan *lob* ada berbagai macam. Sukintaka (2001: 157) menjelaskan bahwa *lob* dibedakan menjadi tiga, antara lain:

- 1) *Lob* tinggi ke belakang (*Difencing-lob*)

Lob tinggi ke belakang sering disebut *lob* untuk bertahan, yang maksudnya pukulan *lob* yang dapat digunakan untuk memperbaiki posisi yang kurang baik (*out of position*) karena bola yang melambung tinggi akan memberikan waktu yang cukup lama untuk dapat memperbaiki keadaan. Namun *lob* tinggi yang diarahkan secara terus menerus kebagian yang lemah, sebenarnya juga merupakan serangan yang berbahaya pula.

- 2) *Lob* serang (*Attacking-lob*)

Pukulan *lob* ini dimaksudkan untuk memukul bola ke belakang secara lebih cepat, terutama jika lawan berada di depan. dan sudut penerbangannya yang lebih runcing bola akan lebih cepat jatuh ke lantai.

- 3) *Backhand lob* atau *overhead-backhand-flick-lob*

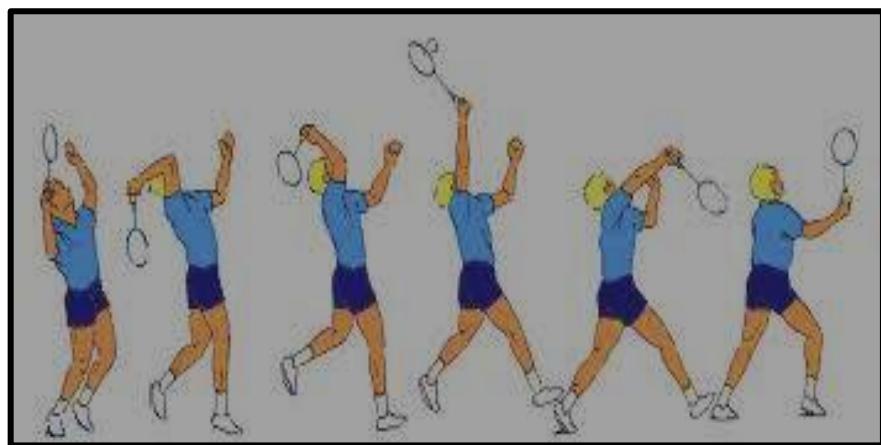
Pukulan *backhand lob* atau *overhead-backhand-flick-lob* adalah pukulan *lob* yang diambil dan *backhand* dan mengutamakan ayunan lengan, putaran pinggang dan terutama sentakan pergelangan tangan (*flick*). Pukulan *lob* dapat pula dilakukan dan bola-bola yang sudah turun berupa *underhand-forehand-lob*.

Sumarno (2003: 55-56) menjelaskan bahwa pukulan *lob* dapat dilakukan dengan baik dari bawah (*under head lob*) maupun dari atas kepala (*over head lob*). Pukulan *lob* merupakan pukulan yang sangat penting dalam pola pertahanan (*defensif*) maupun penyerangan (*ofensif*). Ada beberapa jenis *lob*, yaitu:

- 1) *Lob* Serang

Lob serang dapat dilakukan dengan baik dari atas maupun dari bawah kepala. *Lob* serang dari atas adalah bola diambil dari depan badan di atas 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*.

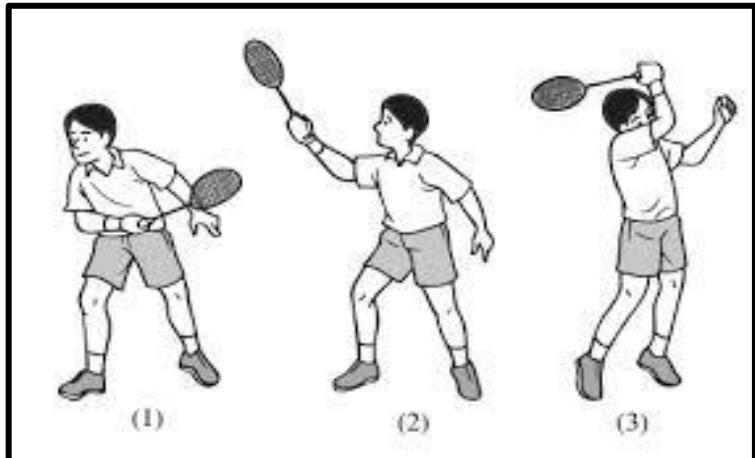


Gambar 6. *Lob* Serang
(Sumber: <https://www.google.co.id>)

2) *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.



Gambar 7. *Lob* Penangkis
(Sumber: <https://www.google.co.id>)

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*. Pukulan *lob* dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu:

a) *Overhead lob*

Pukulan *lob* yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan *shuttlecock* melambung ke arah belakang. Alhusin (2007: 41-42) menyatakan bahwa pukulan *overhead lob* adalah bola yang dipukul dari atas kepala, posisinya

biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan ke atas pada bagian belakang lapangan. Lebih lanjut Alhusin (2007: 41-42) menyatakan pukulan *overhead lob* adalah bola yang harus dipukul dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan ke atas pada bagian belakang lapangan. Ada dua jenis *overhead lob*, yaitu: (1) *Deep lob/clear*, bolnya tinggi ke belakang, (2) *Attacking lob/clear*, bolanya tidak terlalu tinggi.

Lebih lanjut menurut Alhusin (2007: 44) hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pukulan *lob*, yaitu:

- a) Pergunakan pegangan *forehand* pegang raket posisinya di samping bahu.
- b) Posisi badan menyamping (*vertikal*) dengan arah *net*. Posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri dan pada saat memukul *shuttlecock*, harus terjadi perpindahan berat badan dari kaki kanan ke kiri.
- c) Posisi badan harus diupayakan selalu berada di belakang bola.
- d) Bola dipukul seperti gerakan melempar.
- e) Pada saat perkenaan *shuttlecock*, tangan harus lurus. Posisi akhir raket mengikuti arah bola, lalu dilepas, sedang raket jatuh di depan badan.
- f) Lecutkan pergelangan (raket) saat kena bola.

Grice (2007: 42) menyatakan bahwa pukulan *overhead* biasanya dilakukan dari setengah sisi belakang lapangan. Saat *shuttlecock* dipukul ke atas mengarah pada bagian akhir lapangan, putar tubuh agar kaki tegak lurus dengan *net*. Arahkan bahu yang tidak dominan (bahu pada tangan yang tidak memegang raket) ke arah *net* dan pindahkan berat badan ke kaki yang di belakang. Jika perlu melompatlah ke belakang hingga berada pada posisi sedikit di belakang *shuttlecock* yang akan jatuh. Dijelaskan Subardjah (2000: 46) yaitu:

- a) Ada dua jenis *overhead lob*:
 - 1) *Deep lob/Clear*, bolanya tinggi ke belakang.
 - 2) *Attacking lob/Clear*, bolanya tidak terlalu tinggi.

b) Hal yang perlu diperhatikan:

- 1) Pergunakan pegangan *forehand*, pegang raket dan posisinya di samping bahu.
- 2) Posisi badan menyamping (vertikal) dengan arah net. Posisi kaki kanan berada di belakang kaki kiri dan pada saat memukul bola, harus terjadi perpindahan beban dari kaki kanan ke kaki kiri.
- 3) Posisi badan harus diupayakan selalu berada di belakang bola.
- 4) Bola dipukul seperti gerakan melempar.
- 5) Pada saat perkenaan bola, tangan harus lurus. Posisi akhir raket mengikuti arah bola, lalu dilepas, sedang raket jatuh di depan badan.
- 6) Lecutkan pergelangan (raket) saat kena bola.

c) Cara latihan:

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

d) Hal yang perlu diperhatikan:

- 1) Posisi *preparation* sama dengan *overhead* biasa.
- 2) Karena, biasanya bola berada jauh di belakang kepala kita, untuk menjangkaunya, pertama badan diputar yaitu dengan melangkahkan 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.
- 3) Setelah memukul, kaki kiri mendarat lebih dulu, di bagian depan kaki (agak berjingkat), badan harus condong ke depan.

Alhusin (2007: 46) menyatakan bahwa cara melakukan pukulan *overhead lob*, yaitu sebagai berikut:

a) Fase Persiapan

- 1) Grip *handshake* atau pistol.
- 2) Kembali ke posisi menunggu atau menerima.
- 3) Memutar bahu dengan telapak kaki yang diangkat di bagian belakang.
- 4) Menggerakkan tangan yang memegang raket ke atas dengan kepala raket mengarah ke atas.
- 5) Membagikan berat badan seimbang pada bagian telapak kaki.

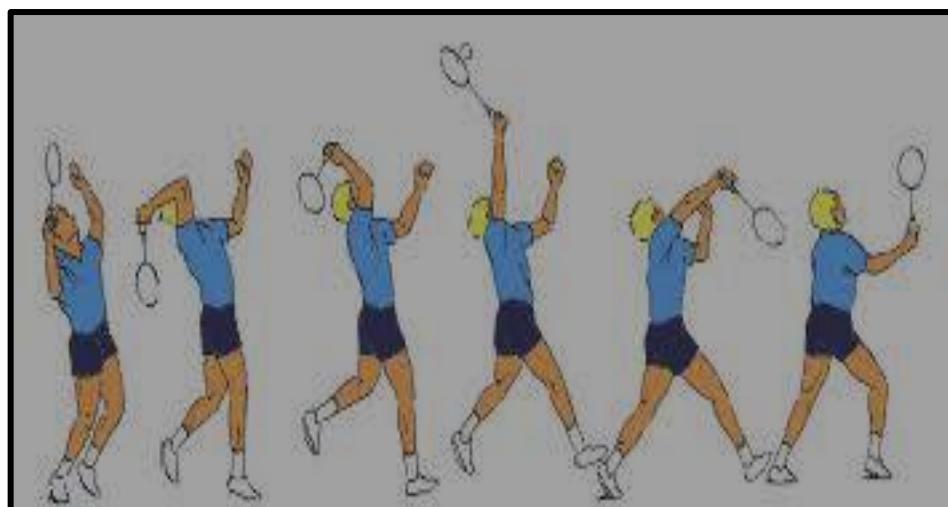
b) Fase Pelaksanaan

- 1) Meletakkan berat badan pada kaki yang berada di belakang.
- 2) Menggerakkan tangan yang tidak dominan ke atas untuk menjaga keseimbangan.

- 3) Gerakan *backswing* menempatkan pergelangan tangan pada keadaan tertekuk.
 - 4) Lakukan *forwardswing* ke atas untuk memukul bola pada posisi bola setinggi mungkin.
 - 5) Lakukan pukulan raket dengan permukaan raket mengarah ke bawah.
 - 6) Tangan kiri menambah kecepatan rotasi bagian atas tubuh.
 - 7) Kepala raket mengikuti arah bola.
- c) Fase *Follow-Through*
- 1) Tangan mengayun ke depan melintasi tubuh.
 - 2) Gunakan gerakan menggantung dan dorong tubuh dengan kedua kaki.
 - 3) Gunakan momentum gerakan mengayun untuk kembali ke bagian tengah lapangan.

Lebih lanjut menurut Alhusin (2007: 47) gerakan yang perlu diperhatikan dalam melakukan pukulan *lob* yaitu:

- a) Pukul *shuttlecock* dengan arah ke atas sehingga lebih tinggi dari uluran raket lawan.
- b) Rentangkan lengan ke atas dan sentuh *shuttlecock* pada saat *shuttlecock* tepat berada di muka tubuh.
- c) Bidang raket harus tegak lurus daerah sasaran.
- d) Sentuh *shuttlecock* setinggi mungkin (tanpa dipaksakan).
- e) Lengan bawah dan pergelangan tangan harus berputar pada saat raket menyentuh *shuttlecock*.
- f) *Shuttlecock* harus dipukul dengan keras.



Gambar 8. Overhead Lob
 (Sumber: <https://www.google.co.id>)

b) *Backhand Overhead lob*

Pukulan *backhand overhead lob* merupakan pukulan yang mengarahkan *shuttlecock* di daerah belakang lawan, untuk melakukan pemain dapat menggunakan pegangan *handshake grip*, karena jenis pegangan ini memungkinkan anda untuk memukul bola dari sisi yang tidak dominan tanpa mengubah grip, selain itu dapat menambah dukungan dan efek pengungkit untuk semua pukulan *backhand*. Ini sebenarnya merupakan perubahan tekanan jari yang dilakukan dengan melemaskan pergelangan pada raket dan kemudian melakukan pegangan baru (Grice, 2007: 44).

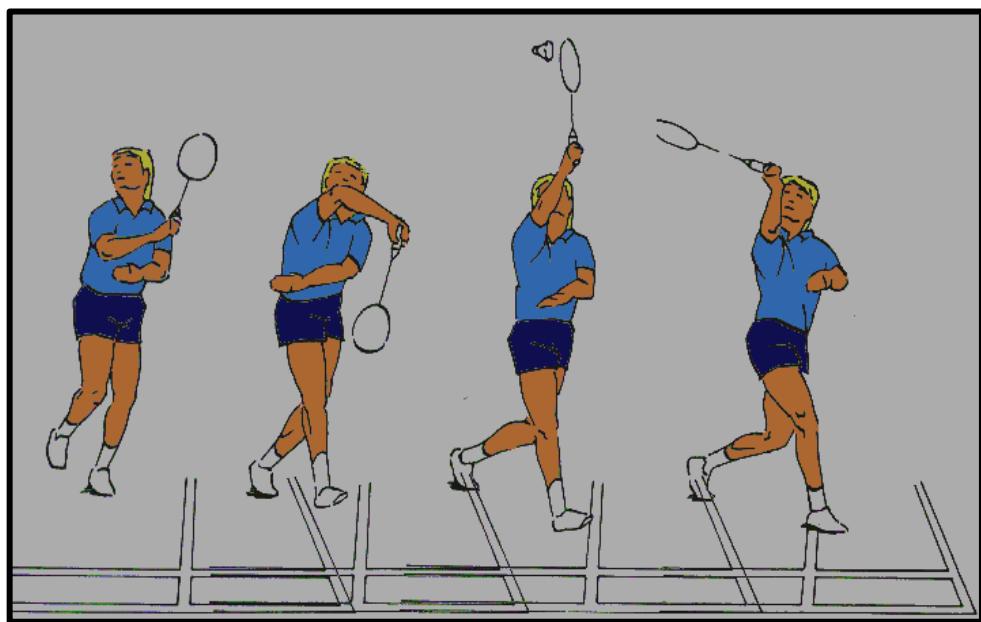
Gerakan langkah kaki memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis, dengan tujuan agar atlet bergerak efisien kesegala penjuru lapangan. Prinsip dasar *Footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan adalah kaki kanan selalu berada di awal dan akhir gerakan (Subardjah, 2000: 27).

Pukulan *backhand overhead lob* dilakukan di daerah belakang sebelah kiri pemain untuk melakukannya pemain harus melangkahkan kaki kanan dahulu ke belakang. Untuk melakukan langkah pada pukulan *backhand overhead lob* pertama putarlah kaki kanan anda, lalu lakukan langkah panjang kearah sudut kiri belakang lapangan dengan kaki kiri. Langkah berikutnya langkah panjang yang dilakukan dengan kaki kanan, yang menempatkan pada posisi anda untuk memukul *backhand overhead lob* lakukan beberapa langkah dengan kaki kanan dan kiri untuk mendapatkan posisi yang tepat untuk memukul *shuttlecock*.

Langkah terakhir harus selalu dilakukan dengan kaki kanan dan ibu jari kaki menunjuk ke arah sudut kanan belakang dari lapangan, berat badan anda berpindah secara total ke kaki kanan saat pukulan dilakukan punggung akan menghadap ke jaring. Untuk kembali ke tengah lapangan, tarik mundur kaki kanan, putar kaki kiri, dan lakukan langkah-langkah pendek menggeser ke tengah lapangan pemain harus memposisikan *shuttlecock* di atas depan sebelum memukul, dengan posisi ini pemain akan mudah mengarahkan *shuttlecock* ke daerah yang diinginkan. Setelah mencapai posisi ini kaki kanan yang awalnya ada di belakang awalan gerakan memukul.

Setelah pemain melakukan pukulan *backhand overhead lob* putarlah tubuh hingga menghadap ke net lakukan langkah *footwork* ke tengah lapangan dimulai dari kanan terlebih dahulu. Pada saat itu pemain diharapkan dapat kembali ke posisi siap di tengah lapangan dengan cepat untuk mengantisipasi serangan berikutnya dari lawan mengingat jenis pukulan ini adalah pukulan bertahan yang kurang mampu menekan lawan.

Hasil pukulan *backhand overhead lob*. Juga dipengaruhi saat perkenaan raket dengan *Shuttlecock*. Apabila perkenaan raket dengan *Shuttlecock* berada di bawah maka hasil pukulan akan datar *Drive*, maka perkenan yang benar adalah *Shuttlecock* berada di atas raket sehingga bola akan terbang tinggi dan jauh sampai daerah belakang lapangan lawan.



Gambar 9. Backhand Overhead Lob
(Sumber: <https://www.google.co.id>)

c. Manfaat Pukulan *Lob*

Subardjah (2000: 51) menyatakan bahwa kegunaan pukulan *lob* dalam permainan bulutangkis yaitu:

- 1) Menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh kebagian belakang lapangan.
- 2) Memberikan sedikit waktu bagi pemain untuk mengambil nafas disela permainan.
- 3) Memberikan waktu sedikit lebih banyak menata kuda-kuda untuk menerima *shuttlecock* dari lawan.

d. Kelebihan dan Kekurangan Pukulan *Lob*

Alhusin (2007: 47) menyatakan bahwa kelebihan dan kekurangan pukulan *lob* yaitu:

- 1) Adapun Kelebihan dari pukulan *lob* itu sendiri yaitu:

- a) Mempersulit lawan mengembalikan *shuttlecock*.
- b) Dengan melakukan pukulan *lob* kita dapat bersiap kembali ke tengah lapangan untuk menerima *shuttlecock* dari lawan

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.

- 2) Adapun kelemahan dari pukulan *lob* yaitu:

- a) Jika terlalu lemah saat mengayunkan raket maka *shuttlecock* tidak akan sampai daerah belakang lapangan dan menyebabkan serangan kembali dari lawan.
- b) Apabila melakukan ayunan yang terlalu kuat maka *shuttlecock* akan melambung keluar dari garis lapangan.

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.

e. Kesalahan pukulan *lob*

Kesalahan-kesalahan, sebab-sebab kesalahan, dan cara memperbaiki pukulan *lob* sebagai berikut:

Tabel 1. Kesalahan-kesalahan, Sebab-Sebab Kesalahan, dan Cara Memperbaiki Pukulan Lob

Kesalahan-kesalahan	Sebab Kesalahan	Cara Memperbaiki
Jalan <i>cock</i> terlambat	a. Gerakan-gerakan memukul salah b. Posisi badan salah	a. Pergunakan rentetan gerakan otot dengan menitikberatkan pada rotasi ujung lengan b. Menghadaplah ke garis samping ketika bersiap untuk <i>forehand</i> dan ke garis belakang untuk <i>backhand</i>
<i>Backhand clear</i> kurang jauh	a. Penggunaan lengan pengungkit yang terlampaui panjang b. Lengan dan raket terlampaui panjang untuk fungsinya	a. Pergunakan terutama rotasi ujung lengan yang cepat keluar b. Geser pegangan raket ke bagian atas gagang untuk memperpendek lengan pengungkit
<i>Cock</i> melambung tinggi dan dekat net	a. Ayunan terlambat dilakukan b. Raket menyudut ke atas	a. Mulailah mengayun bila <i>cock</i> sudah enam kaki di depan b. Coba utamakan memukul lebih jauh daripada tinggi

(Sumber: Johnson, 1988: 88)

4. Faktor-Faktor Pendukung Prestasi

Mencapai suatu prestasi yang baik, khususnya bulutangkis tentunya dibutuhkan faktor pendukung, misalnya faktor endogen dan eksogen. Menurut Depdiknas (2000: 24) prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup: (a) kepribadian atlet, (b) kondisi fisik, (c) keterampilan teknik, (d) keterampilan taktis, (e) dan kemampuan mental.

Menurut Suharno (1993: 2) faktor endogen dan eksogen penentu pencapaian prestasi maksimal sebagai berikut:

- a. Faktor Endogen
 - 1) Kesehatan fisik dan mental yang baik, terutama tidak berpenyakit jantung, paru-paru, syaraf, dan jiwa.

- 2) Bentuk tubuh, proporsi tubuh selaras dengan macam olahraga yang diikutinya. Setiap cabang olahraga menuntut tipologi fisik atlet yang berbeda.
 - 3) Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, daya ledak, reaksi, dan stamina.
 - 4) Penguasaan teknik yang sempurna baik teknik dasar, teknik menengah, dan teknik-teknik tinggi.
 - 5) Menguasai masalah-masalah individual taktik, *group* taktik, *team* taktik pola-pola pertahanan, dan penyerangan; tipe-tipe dan sistem-sistem.
 - 6) Memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik. Untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin di samping memiliki potensi fisik yang tinggi perlu motor penggerak dan pendorong dari aspek kepribadian dan penjiwaan. Misalnya: daya pikir, kemauan, perasaan, akal, disiplin, ketekunan, etika, dan tanggung jawab.
 - 7) Memiliki kematangan juara yang mantap, artinya atlet tersebut dalam menghadapi pertandingan apapun macam dan kondisinya, selalu memperlihatkan keajegan prestasi cabang olahraga yang diikutinya.
- b. Faktor Endogen
- 1) Pelatih, asisten pelatih, *trainer*
 - 2) Tempat, alat, perlengkapan, keuangan
 - 3) Organisasi
 - 4) Lingkungan

Ada beberapa hal yang mempengaruhi prestasi seseorang. Menurut Slameto (2003: 54-60), faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu:

a. Faktor Intrinsik

1) Kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan serta tidak terdapatnya penyakit. Kesehatan seseorang akan berpengaruh terhadap belajarnya, proses belajar seseorang akan terganggu, selain itu juga akan cepat merasa lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk, kurang darah ataupun ada gangguan kelainan fungsi alat indera dan tubuhnya. Agar seseorang dapat belajar dengan baik haruslah mengusahakan kesehatan badannya agar tetap terjamin dengan cara

selalu mengindahkan ketentuan-ketentuan tentang bekerja, belajar, istirahat, tidur makan, olahraga, rekreasi, dan ibadah.

2) Perhatian

Perhatian adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itu pun semata-mata tertuju kepada suatu objek (benda/hal) atau sekumpulan objek. Untuk dapat menjamin hasil yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbulah kebosanan, sehingga siswa tidak lagi suka belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik, usahakanlah bahan pelajaran itu sesuai dengan hobi atau bakatnya.

3) Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang. Jadi berbeda dengan perhatian, karena perhatian sifatnya sementara (tidak dalam waktu yang lama) dan belum tentu diikuti dengan perasaan senang, sedangkan minat selalu dikuti dengan perasaan senang dan dari situ diperoleh kepuasan. Jika terdapat siswa yang kurang berminat terhadap belajar, dapat diusahakan agar mempunyai minat yang lebih tinggi dengan cara menjelaskan hal-hal yang menarik dan berguna bagi kehidupan serta hal-hal yang berhubungan dengan cita-cita.

4) Bakat

Bakat menurut Hilgard adalah: "*the city to learn*". Dengan kata lain bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu baru terealisasi menjadi

kecakapan yang nyata sesudah belajar atau berlatih. Orang yang berbakat mengetik, misalnya akan lebih cepat dapat mengetik dengan lancar dibandingkan dengan orang lain yang kurang/tidak berbakat di bidangnya. Dari uraian di atas dijelaskan bahwa bakat itu mempengaruhi belajar. Jika pelajaran yang dipelajari sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya lebih baik karena ia senang belajar pastilah selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajarnya.

b. Faktor Ekstrinsik

1) Metode mengajar

Metode mengajar adalah suatu cara/jalan yang harus dilalui dalam mengajar. Metode mengajar guru yang kurang baik akan mempengaruhi belajar siswa yang tidak baik. Metode mengajar yang kurang baik itu dapat terjadi misalnya karena guru kurang persiapan dan kurang menguasai bahan pelajaran sehingga guru menyajikannya tidak jelas dan sikap guru terhadap siswa atau mata pelajaran itu sendiri tidak baik, sehingga siswa kurang senang terhadap pelajaran bahkan gurunya. Akibatnya siswa malas untuk belajar. Guru biasa mengajar dengan metode ceramah saja sehingga siswa menjadi bosan, mengantuk, pasif dan hanya mencatat apa yang dijelaskan. Guru yang progresif berani mencoba metode-metode yang baru, yang dapat membantu meningkatkan kegiatan belajar mengajar, dan meningkatkan motivasi siswa untuk belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik, maka metode mengajar harus diusahakan menarik, efisien dan efektif.

2) Alat pelajaran

Alat pelajaran erat hubungannya dengan cara belajar siswa, karena alat pelajaran yang dipakai oleh guru pada waktu mengajar dipakai oleh siswa untuk menerima bahan yang diajarkan. Alat pelajaran yang lengkap dan tepat akan memperlancar penerimaan ilmu yang diberikan kepada siswa. Jika siswa mudah menerima pelajaran dan menguasainya, maka belajarnya akan menjadi lebih giat dan maju.

3) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan merupakan unsur-unsur yang datang dari luar diri siswa. Lingkungan siswa, sebagaimana juga lingkungan individu pada umumnya, ada tiga, yaitu lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Guru harus berusaha mengelola kelas, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menampilkan diri secara menarik, dalam rangka membantu siswa termotivasi dalam belajar. Lingkungan fisik sekolah, sarana dan prasarana, perlu ditata dan dikelola, supaya menyenangkan dan membuat siswa betah belajar. Kecuali kebutuhan siswa terhadap sarana dan prasarana, kebutuhan emosional psikologis juga perlu mendapat perhatian. Kebutuhan rasa aman misalnya, sangat mempengaruhi motivasi belajar siswa. Kebutuhan berprestasi, dihargai, diakui, merupakan contoh-contoh kebutuhan psikologis yang harus terpenuhi, agar motivasi belajar timbul dan dapat dipertahankan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah siswa itu sendiri, sedangkan yang termasuk dalam faktor ekstrinsik adalah guru (pelatih), sarana dan prasarana, dan metode latihan.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hernawan (2013: 4) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214).

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan

dan mengembangkan potensi dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar.

Usman (1993: 22) menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik diluar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta

Kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa

kegiatan pengayaan keterampilan bidang bulu tangkis dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan pembentukan keterampilan bulutangkis. Dengan ekstrakurikuler bulu tangkis diharapkan minat siswa dapat tersalurkan dan bisa mencapai prestasi seperti yang ditargetkan suatu ekstrakurikuler tersebut, serta siswa juga memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan meningkatkan kemampuan baik dalam ranah kognitif, afektif, maupun psikomotor. Latihan ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dilaksanakan dua kali dalam seminggu, yakni setiap hari Senin dan Jumat mulai pukul 14.30-16.00 WIB. Latihan dipimpin oleh pelatih yaitu guru Penjasorkes di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta yang bernama Bapak Hasyim, S.Pd. Prestasi yang pernah diraih siswa ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen yaitu juara 1 POPDA tahun 2017, namun tahun 2018 prestasi cukup menurun. Pada tahun 2018 siswa hanya masuk babak penyisihan saat mengikuti ajang POPDA kabupaten Sleman. Lokasi latihan di lapangan bulutangkis di gedung sekolah SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta.

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, masa ini adalah masa perpindahan anak dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Mereka lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya makin berkembang, ia ingin mengetahui segala sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah

pengalamannya. Semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya.

Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun siswa juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis. Manusia saling berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, maka saling memahami dengan cara mempelajari karakteristik masing-masing akan terjadi hubungan saling mengerti. Jahja (2011: 115-116), menggambarkan masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar antara usia 9-13 tahun. Biasanya anak seumur ini duduk di kelas IV, V, VI. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistik. Lebih lanjut menurut Partini (2011: 116), ciri khas anak pada masa kelas tinggi Sekolah Dasar adalah:

- a. Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
- b. Ingin tahu, ingin belajar, realistik.
- c. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- d. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- e. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peergroup untuk bermain bersama, dan mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Yusuf (2012: 4) menyatakan bahwa pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain seperti berikut:
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - 2) Sikap tunduk kepada pertauran-peraturan permainan yang tradisional.

- 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri).
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tiggi sekolah dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik ingin mengetahui, ingin belajar.
 - 3) Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapai tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) menegenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Menurut Havighurst yang dikutip Desmita (2010: 35) menjelaskan tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- a. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- b. Membina hidup sehat.

- c. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- d. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- e. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- f. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- g. Mengembangkan kata hati dan moral.
- h. Mencapai kemandirian pribadi.

Perkembangan anak usia sekolah dasar menurut Hurlock (2000: 23), sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik

Sampai dengan usia sekitar enam tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inchi dengan berat 22,5 kg. Kemudian pada usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 *inchi* dan berat 40-42,5 kg.

Jadi, pada masa ini peningkatan berat badan anak lebih banyak daripada panjang badannya. Kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul lebih besar. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pada saat yang sama, masa dan kekuatan otot-otot seacar berangsur-angsur bertambah. Pertambahan kekuatan otot ini adalah karena faktor keturunan dan lathan (olahraga). Karena perbedaan jumlah sel-sel otot, maka umumnya anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan.

b. Perkembangan kognitif

Menurut pada teori kognitif Piaget, pemikiran anak-anak usia sekolah dasar masuk dalam tahap pemikiran konkret-operasional (*concrete operational thought*), yaitu masa di mana aktifitas mental anak tefokus pada objek-objek yang nyata atau pada berbagai kejadian yang pernah dialaminya. Ini berarti bahwa anak usia sekolah dasar sudah memiliki kemampuan untuk berpikir melalui urutan sebab akibat dan mulai mengenali banyaknya cara yang bisa ditempuh dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Anak usia ini juga dapat mempertimbangkan secara logis hasil dari sebuah kondisi atau situasi serta tahu beberapa aturan atau setrategi berpikir, seperti penjumlahan, pengurangan, penggandaan, mengurutkan sesuatu secara berseri dan mampu mememahami operasi dalam sejumlah konsep, seperti $5 \times 6 = 30$; $30 : 6 = 5$.

Dalam upaya memahami alam sekitarnya anak tidak lagi terlalu mengandalkan informasi yang bersumber dari panca indra, karena ia mulai kemampuan untuk membedakan apa yang tampak oleh mata dengan kenyataan yang sesungguhnya, dan antara yang bersifat sementara dengan yang bersifat menetap. Misalnya, anak akan tahu bahwa air dalam gelas besar pendek dipindahkan ke dalam gelas kecil yang tinggi, jumlahnya akan tetap sama karena tidak satu tetes pun yang tumpah. Hal ini adalah karena tidak lagi mengandalkan persepsi penglihatannya, melainkan sudah mampu menggunakan logikanya.

Pemahaman tentang waktu dan ruang (*spatial relations*) anak usia sekolah dasar juga semakin baik. Karena itu, anak dapat dengan mudah menemukan jalan keluar di ruangan yang lebih kompleks daripada sekedar ruangan dirumahnya

sendiri. Anak usia SD telah memiliki struktur kognitif yang memungkinkannya dapat berpikir untuk melakukan suatu tindakan, tapi ia sendiri bertindak secara nyata. Hanya saja, apa yang dipikirkan oleh anak masih terbatas pada hal-hal yang ada hubungannya dengan sesuatu yang konkret, suatu realitas secara fisik, benda-benda yang benar-benar nyata. Sebaliknya, benda-benda atau peristiwa-peristiwa yang tidak ada hubungannya secara jelas dan konkret secara realitas, masih sulit dipikirkan oleh anak.

Keterbatasan lain yang terjadi dalam kemampuan berpikir konkret anak ialah egosentrisme. Artinya, anak belum mampu membedakan antara perbuatan-perbuatan dan objek-objek yang secara langsung dialami dengan perbuatan-perbuatan yang objek-objek yang hanya ada dalam pikirannya. Misalnya, ketika anak diberikan soal untuk memecahkan, ia tidak akan mulai dari sudut objeknya, melainkan ia akan mulai dari dirinya sendiri. Egosentrisme pada anak terlihat dari ketidakmampuan anak untuk melihat pikiran dan pengalaman sebagai dua gejala yang masing-masing berdiri sendiri. Terlepas dari keterbatasan tersebut, pada masa akhir usia sekolah (10-12 tahun) atau pra-remaja, anak-anak terlihat semakin mahir menggunakan logikanya. Hal ini di antaranya terlihat dari kemahirannya dalam menghitung yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

c. Perkembangan Konsep Diri

Pada awal-awal masuk sekolah dasar, terjadi penurunan dalam konsep diri anak. Hal ini disebabkan oleh tuntutan baru dalam akademik dan perubahan sosial yang muncul di sekolah. Sekolah dasar banyak memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membandingkan diri dengan temannya. Sehingga penilaian

dirinya menjadi realistik. Anak-anak yang secara rutin lebih mungkin untuk melakukan langkah-langkah yang dapat mempertahankan keutuhan harga dirinya. Anak sering memfokuskan perhatian pada bidang dimana anak unggul seperti olahraga atau hobi, dan kurang perhatiannya pada bidang yang memberi kesukaran pada dirinya. Hal itu disebabkan karena anak telah menguasai sejumlah bidang dan pengalaman untuk memperhitungkan kekuatan dalam penampilan diri anak, maka kebanyakan anak berusaha mempertahankan kestabilan harga diri anak selama bersekolah.

d. Perkembangan Spiritual

Sebagai anak yang tengah berada dalam tahap pemikiran operasional konkret, maka anak-anak usia sekolah dasar akan memahami segala sesuatu yang abstrak dengan interpretasi secara konkret. Hal ini juga berpengaruh terhadap pemahamannya mengenai konsep-konsep keagamaan. Misalnya gambaran tentang tuhan, pada awalnya anak-anak akan memahami tuhan sebagai sebuah konsep konkret yang mempunyai perwujudan real, serta memiliki sifat pribadi seperti manusia. Namun seiring perkembangan kognitifnya, konsep ketuhanan yang bersifat konkret ini mulai berubah menjadi abstrak. Dengan demikian, gagasan-gagasan keagamaan, yang bersifat abstrak dipahami secara konkret, seperti tuhan itu satu, tuhan itu amat dekat, tuhan itu ada di mana-mana, mulai dapat dipahami.

e. Perkembangan Bahasa

Usia SD merupakan berkembang pesatnya mengenal pembendaharaan kata. Pada awal masa sekolah, anak menguasai kurang lebih 2500 kata dan pada masa akhir sekolah menguasai kurang lebih 30.000 kata. Sehingga pada anak ini

mulai gemar membaca dan berkomunikasi dengan orang lain. Faktor yang mempengaruhi komunikasi pada masa sekolah yaitu kematangan organ bicara dan proses belajar. Usia SD ditandai dengan perluasan hubungan sosial. Anak mulai keluar dari keluarga menuju masyarakat, anak mulai dapat bekerja sama dengan teman, dan membentuk kelompok sebaya. Kematangan perkembangan sosial pada anak SD dapat dimanfaatkan untuk memberikan tugas-tugas kelompok. Melalui kerja kelompok ini, anak dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, tenggang rasa dan bertanggungjawab.

f. Perkembangan Emosi

Anak SD mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidak dapat diterima dalam masyarakat, maka anak mulai belajar mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi pada anak, dipengaruhi oleh suasana kehidupan ekspresi emosi didalam keluarga. Berbagai emosi yang dialami anak SD adalah marah, takut, cemburu, rasa ingin tahu dan kegembiraan yang meluap.

g. Perkembangan Motorik

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas motorik. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, berenang, main bola, dan atletik.

Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan.

h. Perkembangan Moral

Pada usia sekolah dasar anak sudah dapat mengikuti pertautan atau tuntutan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Pada akhir usia ini anak sudah dapat memahami alasan mendasari suatu peraturan. Di samping itu, anak sudah dapat mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah atau baik-buruk. Peranan guru Penjasorkes sangat besar dalam memberi pengarahan dan bimbingan pada anak besar. Sesuai dengan sifat psiko-sosial anak, guru bisa menempatkan dirinya sebagai orang dewasa yang bias dipercaya, memberikan perhatian, persetujuan dan dorongan kepada anak untuk berbuat sebaik-baiknya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa usia anak Sekolah Dasar kelas atas berusia 9-13 tahun. Usia ini mempunyai minat dan ingin tahu dan belajar secara realistik serta timbul terhadap pelajaran-pelajaran tertentu.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian oleh Pramono (2015) dengan judul “Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Lob dalam Permainan Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Karangpucung Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga

2015". 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..

2. Penelitian yang dilakukan oleh 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 menunjukan 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

Pembelajaran bulutangkis merupakan pelajaran pendidikan jasmani sebagai olahraga pilihan. Dengan materi yang diberikan setiap jenjang kelas tersebut diharapkan siswa siswi SD memiliki kemampuan dasar bermain bulutangkis dengan benar dan baik dalam kegiatan tersebut. Olahraga permainan seperti bulutangkis, merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan diajarkan di Sekolah. Sesuai dengan kurikulum yang berbasis kompetensi bulutangkis walau hanya merupakan olahraga pilihan.

Dalam permainan bulutangkis terdapat teknik dasar pukulan *Overhead Clear/Lob*. Teknik ini sangat berpengaruh dalam permainan bulutangkis, misalnya dalam mencetak poin. Oleh karena itu, seorang guru harus benarbenar memberikan pembelajaran semaksimal mungkin untuk mencapai hasil yang maksimal pula. Kemampuan seseorang dalam melakukan pukulan lob yang tepat dan akurat sangatlah penting dimiliki oleh setiap pemain bulutangkis, oleh karena itu agar peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dapat melakukan lob dengan baik dibutuhkan pembinaan serta latihan

yang terorganisir dan berkelanjutan atau *continue*, penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis dengan baik, dan intensitas latihan yang cukup agar materi yang diajarkan dapat dikuasai dengan baik. Penelitian ini akan membahas tentang kemampuan dasar pukulan lob peserta eksterakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta. Tes ketepatan pukulan *lob* diukur dengan tes clear dari French dengan cara melakukan pukulan lob sebanyak 20 kali.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam peneltian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Arikunto (2006: 312), menyatakan bahwa metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta. Lapangan yang digunakan yaitu GOR Kamandanu Tajem. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2018.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2007: 55) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Pendapat lain menurut Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi

dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta yang berjumlah 20 siswa, dengan rincian 17 siswa putra dan 3 siswa putri. Menurut Arikunto (2002: 109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto (2006: 118) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tingkat kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia 2 Yogyakarta. Tingkat kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia 2 Yogyakarta definisinya yaitu angka yang diperoleh dari 20 kali tes *lob* yang diukur menggunakan tes kemampuan memukul *lob* French (dalam Komari, 2017: 158) testi melakukan tes *lob* sebanyak 20 kali. Pukulan lob yang digunakan yaitu pukulan *lob* tinggi ke belakang (*Difencing-lob*).

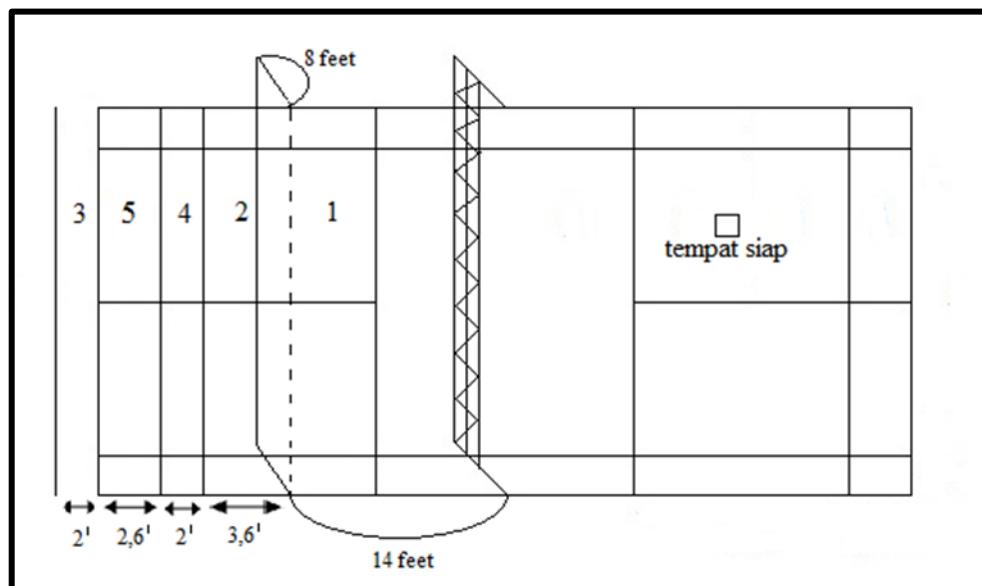
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu tes kemampuan memukul *lob* (*clear test*). Tes *lob* ini menurut French (dalam Komari, 2017: 158) dengan *kriteria ranking* setengah kompetisi mempunyai validitas sebesar 0,60, sedangkan

reliabilitas sebesar 0,98 diperoleh dengan cara metode genap ganjil. Adapun prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Testee berdiri di petak servis sebelah kanan dengan memegang raket siap melakukan pukulan *clear*.
- b. Pengumpan yang terlatih mengumpulkan *shuttlecock* tersebut dengan arah lurus serta *shuttlecock* harus melewati tali yang direntangkan setinggi 14 feet dari tiang net.
- c. Pukulan lob dilakukan lurus ke arah petak sasaran sebanyak 20 kali.
- d. Sebelum *shuttlecock* dipukul oleh pengumpan, testee tidak diperkenankan bergerak terlebih dahulu, dan setelah memukul harus kembali ke tempat semula.
- e. Apabila *shuttlecock* jatuh di atas garis sasaran diberi skor yang lebih tinggi.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam gambar di bawah ini.



Gambar 10. Tes Kemampuan Lob
(Sumber: Komari, 2017: 158)

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma, pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2006: 245-246) menyatakan bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Sumber: Arikunto, 2006: 245-246)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta. Hasilnya disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Data Kemampuan Memukul Lob Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta

No	Nama	Jenis Kelamin	Kemampuan Memukul Lob
1	AFN	L	50
2	FRR	L	44
3	SKR	L	53
4	ZKI	L	72
5	ARG	L	32
6	ALF	L	36
7	BGS	L	70
8	GDV	L	72
9	ALF	L	63
10	AKS	L	50
11	RMA	L	55
12	ARL	L	59
13	AGR	L	50
14	DNT	L	49
15	NZM	L	70
16	NVI	L	57
17	IKH	L	52
18	NMI	P	27
19	CSY	P	41
20	ILH	P	59

Secara rinci kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta sebagai berikut:

Deskriptif statistik kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta didapat skor tekurang (*minimum*) 27,00, skor terbaik (*maksimum*) 72,00, rerata (*mean*) 53,05, nilai tengah (*median*) 52,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (*SD*) 12,91. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Kemampuan Memukul Lob Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta

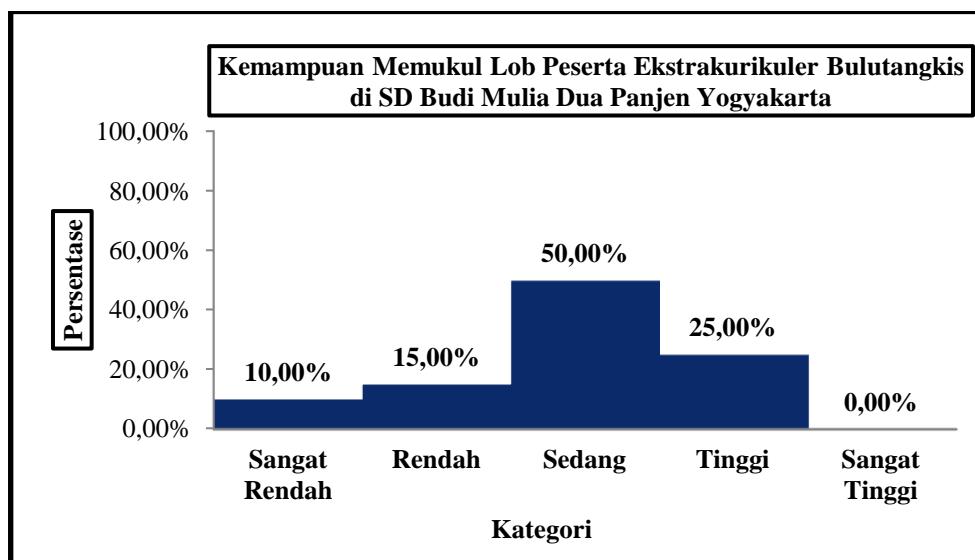
Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	53,0500
<i>Median</i>	52,5000
<i>Mode</i>	50,00
<i>Std, Deviation</i>	12,91052
<i>Minimum</i>	27,00
<i>Maximum</i>	72,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Memukul Lob Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$72,42 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$59,51 < X \leq 72,42$	Baik	5	25,00%
3	$46,59 < X \leq 59,51$	Cukup	10	50,00%
4	$33,68 < X \leq 46,59$	Kurang	3	15,00%
5	$X \leq 33,68$	Sangat Kurang	2	10,00%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut di atas, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Memukul Lob Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10,00% (2 siswa), “kurang” sebesar 15,00% (3 siswa), “sedang” sebesar 50,00% (10 siswa), “baik” sebesar 25,00% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 53,05, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dalam kategori “sedang”.

1. Kemampuan Pukulan Lob Siswa Putra

Deskriptif statistik kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putra bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta didapat skor tekurang (*minimum*) 32,00, skor terbaik (*maksimum*) 72,00, rerata (*mean*) 54,94, nilai tengah (*median*) 53,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (*SD*) 11,85. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Kemampuan Memukul Lob Siswa Putra

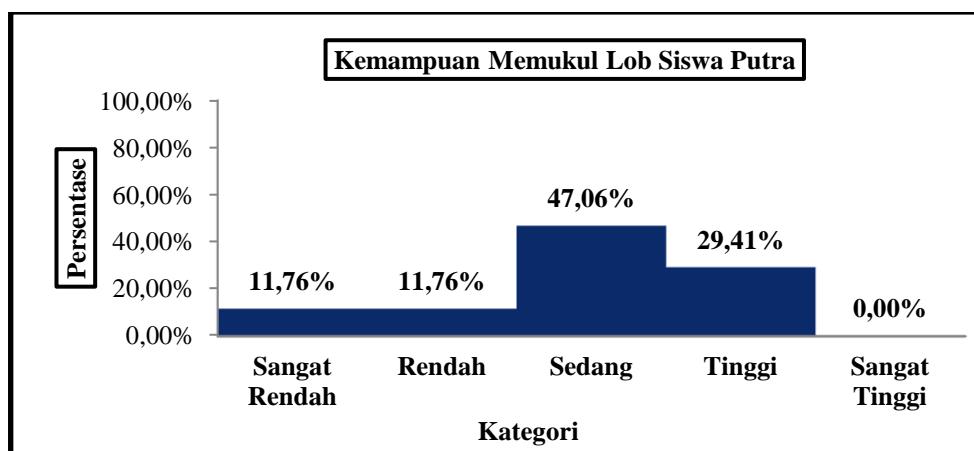
Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	54,9412
<i>Median</i>	53,0000
<i>Mode</i>	50,00
<i>Std, Deviation</i>	11,85048
<i>Minimum</i>	32,00
<i>Maximum</i>	72,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putra bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Memukul Lob Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$72,72 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$60,87 < X \leq 72,72$	Baik	5	29,41%
3	$49,02 < X \leq 60,87$	Cukup	8	47,06%
4	$37,17 < X \leq 49,02$	Kurang	2	11,76%
5	$X \leq 37,17$	Sangat Kurang	2	11,76%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putra bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Kemampuan Memukul Lob Siswa Putra

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putra bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,76% (2 siswa), “kurang” sebesar 11,76% (2 siswa), “sedang” sebesar 47,06% (8 siswa), “baik” sebesar 29,41% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 54,94, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putra bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dalam kategori “sedang”.

2. Kemampuan Pukulan Lob Siswa Putri

Deskriptif statistik kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putri bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta didapat skor tekurang (*minimum*) 27,00, skor terbaik (*maksimum*) 59,00, rerata (*mean*) 42,33, nilai tengah (*median*) 41,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 27,00, *standar deviasi* (*SD*) 16,04. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kemampuan Memukul Lob Siswa Putri

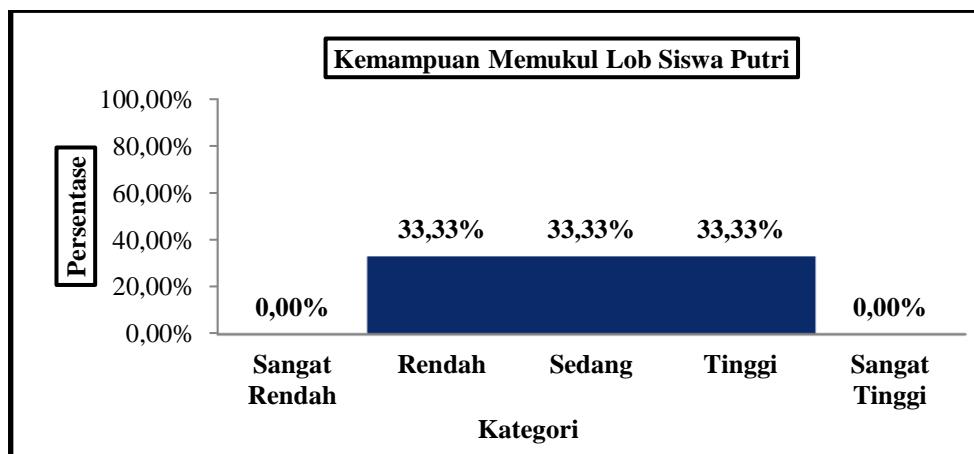
Statistik	
<i>N</i>	3
<i>Mean</i>	42,3333
<i>Median</i>	41,0000
<i>Mode</i>	27,00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	16,04161
<i>Minimum</i>	27,00
<i>Maximum</i>	59,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putri bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Memukul Lob Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$66,40 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$50,35 < X \leq 66,40$	Baik	1	33,33%
3	$34,31 < X \leq 50,35$	Cukup	1	33,33%
4	$18,27 < X \leq 34,31$	Kurang	1	33,33%
5	$X \leq 18,27$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			3	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 tersebut di atas, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putri bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:

**Gambar 13. Diagram Batang Kemampuan Memukul Lob Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putri bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (1 siswa), “sedang” sebesar 33,33% (1 siswa), “baik” sebesar 33,33% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 42,33, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putri bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dalam kategori “sedang”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori sedang. Secara rinci, kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta paling baik pada kategori sedang, yaitu ada 10 siswa (50%) mempunyai kemampuan memukul lob yang cukup, berikutnya pada kategori baik, yaitu ada 5 siswa (25%) mempunyai kemampuan memukul lob yang baik, dan pada kategori kurang, yaitu 3 siswa (15%) mempunyai kemampuan memukul lob yang kurang.

Pada saat observasi awal, di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta ditemukan beberapa permasalahan, salah satunya jenis latihan yang masih kurang variatif, sehingga menimbulkan kebosanan bagi siswa. Siswa, khususnya dalam melakukan teknik *lob* masih salah, misalnya perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih ada pemain pada saat melakukan *lob*, *shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan ke luar lapangan.

Kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putra bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,76% (2 siswa), “kurang” sebesar 11,76% (2 siswa), “sedang” sebesar 47,06% (8 siswa), “baik” sebesar 29,41% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler putri bulutangkis di SD

Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (1 siswa), “sedang” sebesar 33,33% (1 siswa), “baik” sebesar 33,33% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Hasil tersebut di atas dimungkinkan dan disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan dasar pukulan lob dalam ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta kurang maksimal, di antaranya sebagai berikut:

1. Faktor Siswa

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

2. Faktor Guru (Pelatih)

Dalam proses berlatih seorang guru (pelatih) memiliki tugas dan peran yang sangat penting. Guru (pelatih) mempunyai peran penting dalam ekstrakurikuler. Seorang guru (pelatih) tidak hanya menguasai materi saja melainkan harus bisa memberikan contoh yang benar kepada siswanya dan menjadi motivator bagi siswanya, karena keberhasilan suatu kegiatan ekstrakurikuler tergantung pada keberhasilan guru (pelatih) dalam mengelola

proses latihan ekstrakurikuler. Namun dilihat dari kenyataan yang ada bahwa guru (pelatih) hanya memerintah siswa tanpa memberikan penjelasan yang jelas dan tanpa memberikan contoh gerakan yang baik dan benar. Sehingga siswa akan kesulitan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru (pelatih).

3. Faktor Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan hal yang sangat vital, karena tanpa adanya sarana dan prasarana pembelajaran tidak berjalan. SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta mempunyai kekurangan dalam sarana dan prasarana olahraga khususnya bulutangkis.

4. Faktor Metode Latihan

Setiap manusia, sejak lahir memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Sehingga seorang guru (pelatih) harus memperhatikan kemampuan siswa dalam penentuan materi latihan yang akan disampaikan kepada anak didiknya. Dalam kegiatan ekstrakurikuler di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta terdapat beberapa masalah yang berhubungan dengan metode latihan, diantaranya sebagai berikut:

- a. Guru (pelatih) kurang memperhatikan kemampuan siswa dalam menentukan beban latihan yang tepat bagi siswa, sehingga dapat memungkinkan terjadinya cedera pada saat latihan.
- b. Pada latihan-latihan sebelumnya metode yang digunakan oleh guru (pelatih) kurang sistematis maksudnya dalam pelaksanaannya cenderung langsung ke permainan.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan memukul *lob*, yaitu faktor teknik, psikologis, dan fisiologis.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.
4. *Shuttlecock* untuk tes awal masih dalam kondisi baik, sehingga siswa yang mendapatkan giliran akhir kondisi *shuttlecock* sudah rusak. Seharusnya *shuttlecock* diganti tiap lima kali siswa melakukan tes.
5. Akurasi orang yang memberikan umpan tidak konsisten, kemungkinan dapat mempengaruhi hasil.
6. Angin di dalam lapangan kemungkinan dapat mempengaruhi hasil tes.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10,00% (2 siswa), “kurang” sebesar 15,00% (3 siswa), “sedang” sebesar 50,00% (10 siswa), “baik” sebesar 25,00% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Guru/pelatih dan siswa dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki kualitas dalam kemampuan memukul lob bulutangkis.
2. Dengan diketahui kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah lain.

D. Saran-saran

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

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis agar lebih meningkat dan selalu memotivasi siswa untuk giat berlatih.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan memukul lob bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, H. (2012). *Mahir bulutangkis jilid 1*. Jakarta: Nuansa Cendikia.
- Alhusin, S. (2007). *Gemar bermain bulutangkis*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bahagia, Y. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Grice, T. (2007). *Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hastuti, P. (2009). *Buku panduan cabang olahraga bulutangkis special olimpics*. Jakarta; Spesial Olimpics Indonesia.
- Hastuti, T.A. (2008). Konstribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Nomor 1, Hlm. 63.
- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Johnson, M.L. (1988). *Practical measurement for evaluation in phsyical education*. New York, Mac Milan Publising Company.
- Julianto. (2010). *Tingkat kemampuan pukulan lob dalam permainan bulutangkis ekstrakurikuler peserta siswa SD Negeri Setiadi Kebumen Purworejo*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Komari, A. (2017). *Tujuh sasaran semes bulutangkis*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Magill, A.R. (2011). *Motor learning and control: concepts and applications*. California: McGraw-Hill Companies, Inc.

- Majid, A. (2006). *Perencanaan pembelajaran*. PT Remaja Rosdakarya Offset: Bandung.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan jasmani teori dan praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyana, R. (2011). *Mengartikulasikan pendidikan nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Partini, S. (2011). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Poole, J. (2008). *Belajar bulu tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Pramono. (2015). *Tingkat kemampuan dasar memukul lob dalam permainan bulutangkis peserta ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Karangpucung Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga 2015*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Purnama, S.K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Rana M.S (2012). Assesment of physiological variables of badminton players. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*. Vol. 1.0, 2012.
- Roji. (2004). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, Y.M. (1998). *Pengembangan kegiatan ko dan ekstrakurikuler*. Depdiknas: Jakarta.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Siswantoyo. (2014). *Panduan identifikasi bakat istimewa olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Slameto. (2003). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subardjah, H. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Sukintaka. (2001). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Sumarno. (2003). *Olahraga pilihan I*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Usman, M.U. (1993). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yukez. (2009). *Teknik bulutangkis*. dalam <http://yukez.wordpress.com>, Diakses pada tanggal 17 Oktober 2017 pukul 20.10 WIB.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

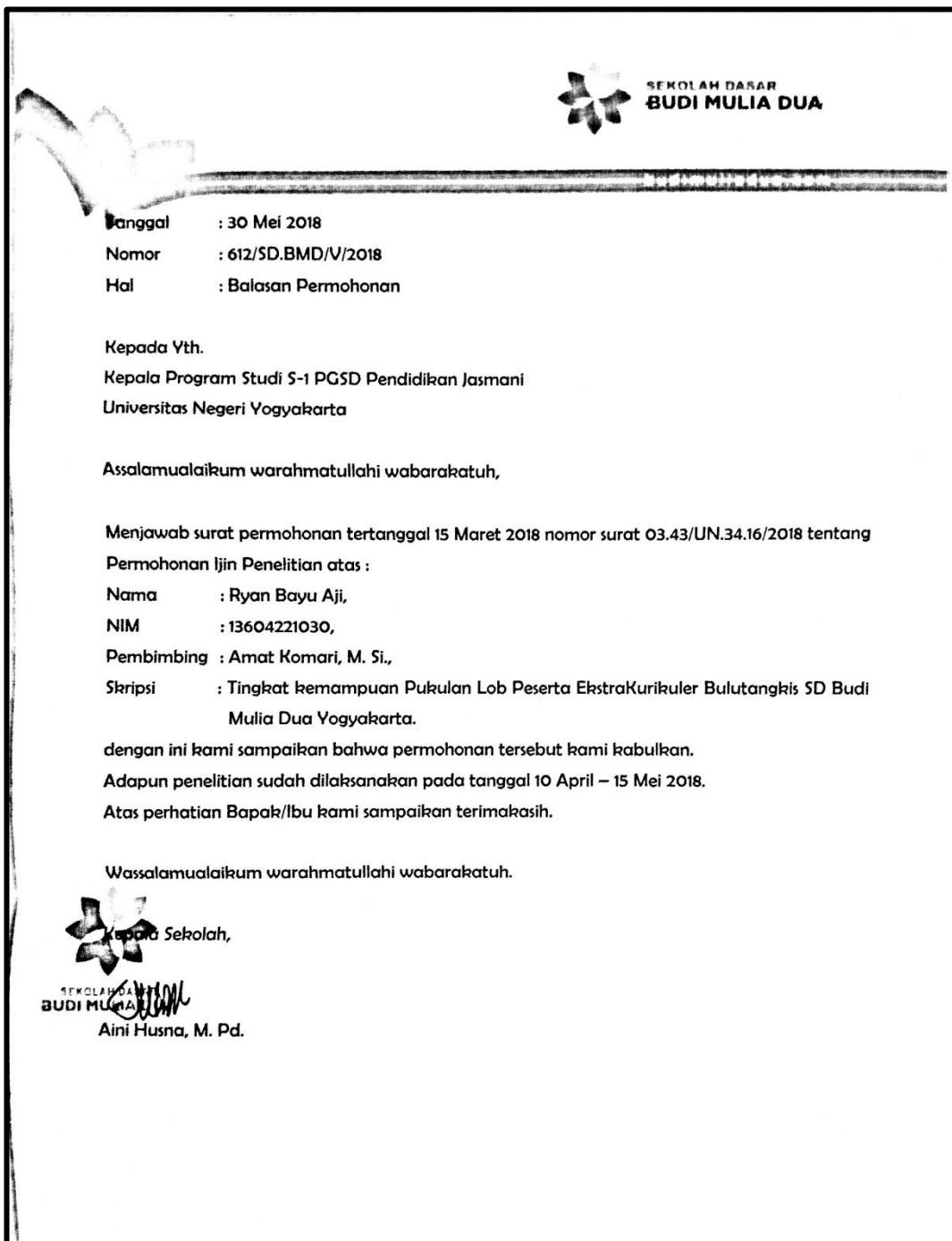
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

 <p>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168</p>			
<p>Nomor : 28/PGSD Penjas/I/2017 Lamp : 1 Bendel Hal : Pembimbing Proposal TAS</p> <p>Kepada Yth : Drs. Amat Komari. M.Si Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta</p> <p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :</p> <table><tr><td>Nama : Ryan Bayu Aji</td></tr><tr><td>NIM : 13604221030</td></tr><tr><td>Judul Skripsi : Pembinaan Perilaku Sosial Siswa Putra Melalui Ekstrakurikuler Bulutangkis SD Budi Mulia Dua Yogyakarta</td></tr></table> <p>Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pemberian sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.</p> <p>Atas perhatian dan kesediaaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.</p> <p style="text-align: right;">Yogyakarta, 17 Januari 2017 Kaprodi PGSD Penjas.</p> <p style="text-align: right;"> Dr. Subagyo, M.Pd NIP. 19561107 198203 1 003</p>	Nama : Ryan Bayu Aji	NIM : 13604221030	Judul Skripsi : Pembinaan Perilaku Sosial Siswa Putra Melalui Ekstrakurikuler Bulutangkis SD Budi Mulia Dua Yogyakarta
Nama : Ryan Bayu Aji			
NIM : 13604221030			
Judul Skripsi : Pembinaan Perilaku Sosial Siswa Putra Melalui Ekstrakurikuler Bulutangkis SD Budi Mulia Dua Yogyakarta			

Lampiran 2. Surat Izin dari Kesbangpol

	<p style="text-align: center;">PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK</p> <p style="text-align: center;">Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650 Website www.slemanreg.go.id, E-mail : kesbang.sleman@yahoo.com</p>	
<p>S U R A T I Z I N Nomor : 070 / Kesbangpol / 1144 / 2018 TENTANG PENELITIAN</p>		
<p>KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK</p>		
Dasar	: Peraturan Bupati Sleman Nomor : 32 Tahun 2017 Tentang Izin Penelitian, Izin Praktik Kerja Lapangan, Dan Izin Kuliah Kerja Nyata.	
Menunjuk	: Surat dari Dekan FIK UNY	
	Nomo	: 03.43/UN.34.16/PP/2018
Hal	: Ijin Penelitian	
MENGIZINKAN :		
Kepada	:	
Nama	: RYAN BAYU AJI	
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 13604221030	
Program/Tingkat	: S1	
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta	
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta	
Alamat Rumah	: Randudongkal Pemalang Jateng	
No. Telp / HP	: 081328967090	
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul TINGKAT KEMAMPUAN PUKULAN LOB PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SD BUDI MULYA 2 YOGYAKARTA	
Lokasi	: Gor Kamandanoe Maguwoharjo	
Waktu	: Selama 3 Bulan mulai tanggal 19 Maret 2018 s/d 18 Juni 2018	
Dengan ketentuan sebagai berikut :		
<i>1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya. 2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku. 3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan. 4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah. 5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.</i>		
Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.		
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.		
Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 19 Maret 2018 a.n. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik		
Tembusan :	<p>1. Bupati Sleman (sebagai laporan) 2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Sleman 3. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Depok 4. Camat Depok 5. Kepala Sekolah SD Budi Mulya 2 6. Kepala Desa Maguwoharjo, Depok 7. GOR Kamandanoe Maguwoharjo 8. Kaprodi PGSD Penjas 9. Pembimbing TAS 10. Yang Bersangkutan</p>  <p style="text-align: center;">Dr. Ahmad Yunus Nurkaryadi, M.M Pembina Tingkat I, IV/b NIP 19621002 198603 1 010</p>	

Lampiran 3. Surat Keterangan dari SD Budi Mulia Dua Panjen



Lampiran 4. Daftar Hadir Siswa

Lampiran 5. Data Penelitian

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ
Afaan	4	4	2	2	1	1	4	2	1	2	2	2	2	1	4	4	4	2	4	2	50
Farrel	4	4	1	1	1	2	4	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	1	44
Sakir	2	2	4	4	2	2	1	4	2	4	4	4	4	2	2	1	4	2	2	1	53
Zaki	2	3	4	5	4	3	4	5	2	2	3	4	5	3	4	4	5	5	3	2	72
Arga	1	1	1	4	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	4	2	1	1	32
Alfath	2	1	2	2	2	5	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	36
Bagas	2	1	5	3	5	4	2	2	4	2	3	4	4	4	4	5	4	5	3	4	70
Gadvan	2	4	4	4	5	2	2	5	5	4	4	2	3	4	4	3	4	5	4	2	72
Alif	4	2	4	4	4	4	4	4	5	4	1	2	2	1	2	4	4	2	4	2	63
Aksa	2	4	1	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	4	2	4	1	1	2	1	50
Rama	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	1	2	2	55
Arel	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	5	2	2	59
Egar	2	2	2	4	2	4	4	2	1	2	1	2	2	2	4	2	2	4	4	2	50
Dante	4	4	2	4	4	2	4	2	2	1	2	2	2	1	2	4	1	2	2	2	49
Nizam	4	4	4	5	4	4	5	2	4	4	2	4	4	2	2	2	5	3	4	2	70
Navi	5	4	4	4	2	2	4	2	2	1	2	4	4	2	2	2	1	2	4	4	57
Ikhsan	4	4	2	1	2	2	4	2	2	4	2	2	2	1	2	4	2	2	4	4	52
Naomi	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	27
Casey	1	2	2	4	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4	2	2	41
Ilha	4	1	1	4	2	2	2	4	4	2	2	4	4	5	2	4	2	2	4	4	59

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis	Siswa Putra	Siswa Putri
N	Valid	20	17	3
	Missing	0	3	17
Mean		53.0500	54.9412	42.3333
Median		52.5000	53.0000	41.0000
Mode		50.00	50.00	27.00 ^a
Std. Deviation		12.91052	11.85048	16.04161
Minimum		27.00	32.00	27.00
Maximum		72.00	72.00	59.00
Sum		1061.00	934.00	127.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

kemampuan memukul lob peserta ekstrakurikuler bulutangkis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27	1	5.0	5.0	5.0
	32	1	5.0	5.0	10.0
	36	1	5.0	5.0	15.0
	41	1	5.0	5.0	20.0
	44	1	5.0	5.0	25.0
	49	1	5.0	5.0	30.0
	50	3	15.0	15.0	45.0
	52	1	5.0	5.0	50.0
	53	1	5.0	5.0	55.0
	55	1	5.0	5.0	60.0
	57	1	5.0	5.0	65.0
	59	2	10.0	10.0	75.0
	63	1	5.0	5.0	80.0
	70	2	10.0	10.0	90.0
	72	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Siswa Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32	1	5.0	5.9	5.9
	36	1	5.0	5.9	11.8
	44	1	5.0	5.9	17.6
	49	1	5.0	5.9	23.5
	50	3	15.0	17.6	41.2
	52	1	5.0	5.9	47.1
	53	1	5.0	5.9	52.9
	55	1	5.0	5.9	58.8
	57	1	5.0	5.9	64.7
	59	1	5.0	5.9	70.6
	63	1	5.0	5.9	76.5
	70	2	10.0	11.8	88.2
	72	2	10.0	11.8	100.0
	Total	17	85.0	100.0	
Missing	System	3	15.0		
	Total	20	100.0		

Siswa Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27	1	5.0	33.3	33.3
	41	1	5.0	33.3	66.7
	59	1	5.0	33.3	100.0
	Total	3	15.0	100.0	
Missing	System	17	85.0		
	Total	20	100.0		

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Profil SD Budi Mulia Dua Panjen Yogyakarta



Tes Kemampuan Pukulan Lob di SD Budi Mulian Dua Panjen



Tes Kemampuan Pukulan Lob di SD Budi Mulian Dua Panjen



Tes Kemampuan Pukulan Lob di SD Budi Mulian Dua Panjen



Tes Kemampuan Pukulan Lob di SD Budi Mulian Dua Panjen